



上將食品 115年10月



新莊國小

◎地址: 新北市新莊區幸福東路86號 ◎服務專線: (02) 2996-9305 ◎E-mail: kh9305@gmail.com *本公司全面使用非基改玉米及豆製品 *本使用無封耐腐食品

*菜單含有甲殼類、芒果、花生、牛奶及羊奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類等，不適合其過敏體質者食用◎營養師: 周子婷(營養字第 072640 號)

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	附餐	全穀雜糧	豆魚肉	蔬菜	油脂	熱量
1	四	糙米飯 白米, 糙米	咖哩豬 豬肉, 洋芋, 蔬菜-煮	🍄茴香滷味 四方干, 蘿蔔, 海帶結-滷	銀芽彩絲 豆芽菜, 木耳, 蔬菜-炒	蔬菜蛋花湯 雞蛋, 蔬菜		5.7	2.4	2.1	2.3	735
2	五	客家肉燥板條 板條, 絞肉, 蔬菜	烤三節翅 三節雞翅 X1-烤	🍄堅果玉米肉茸 玉米, 絞肉, 蔬菜, 杏仁片-炒	🍄紅蘿炒筍 竹筍, 蘿蔔-炒	南洋肉骨茶 蔬菜, 湯排, 腐皮		5.6	2.3	2.1	2.4	725
5	一	薏仁飯 白米, 小薏仁	古早味豬排 豬排 X1-滷	黃金泡菜雞 自製泡菜, 雞肉, 蔬菜-煮	🍄清炒花椰 花椰菜, 蔬菜-炒	金針雞湯 蔬菜, 雞肉, 金針花		5.5	2.4	2.2	2.4	728
6	二	白飯 白米	🍄筍菇燒魚 魚肉, 竹筍, 鮮菇-燒	🍄蒸蛋 雞蛋-蒸	田園高麗 高麗菜, 蔬菜-炒	味噌小魚湯 豆腐, 玉米, 小魚干		5.7	2.4	2.1	2.5	744
7	三	芝麻飯 白米, 芝麻	🍄咕咾肉 豬肉, 洋蔥, 彩椒-燒	蒜蓉醬大溪干 黑豆干, 蔬菜, 鷹嘴豆-煮	鮮菇燒瓜 鮮瓜, 蔬菜, 鮮菇-煮	棗片雞湯 洋芋, 雞肉, 鮮菇, 紅棗片		5.6	2.3	2.1	2.3	721
8	四	金瓜炒雙粉 米粉, 冬粉, 南瓜, 絞肉, 蔬菜	蔥油雞 雞肉, 蘿蔔, 青蔥-煮	沙茶油腐肉片 油豆腐, 肉片, 蔬菜, 木耳-煮	🍄海帶彩繪 海帶絲, 豆干絲, 蔬菜-炒	酸辣清湯 豆腐, 雞蛋, 竹筍, 蔬菜		5.7	2.4	2	2.4	737
國 慶 日 連 假												
12	一	白飯 白米	烤雞排 雞排 X1-烤	🍄哨子粉絲肉末 番茄, 冬粉, 絞肉, 黃豆芽, 雞蛋-炒	鹹豬肉高麗 高麗菜, 自製鹹肉, 蔬菜-炒	豆腐味噌湯 豆腐, 蔬菜, 海芽		5.8	2.5	2	2.4	752
13	二	日式炒烏龍 烏龍麵, 肉絲, 蔬菜, 柴魚片	壽喜燒肉片 豬肉, 洋蔥, 鮮菇, 芝麻-燒	鹽水凍腐雞 凍豆腐, 雞肉, 蔬菜-煮	🍄玉米脆薯 玉米, 豆薯, 蔬菜-炒	番茄蛋花湯 番茄, 雞蛋, 蔬菜		5.7	2.4	2	2.3	733
14	三	白飯 白米	香草脆薯雞 雞肉, 豆薯, 鮮菇-燒	🍄南瓜肉片 南瓜, 肉片, 青豆-煮	砂鍋白菜 大白菜, 鮮菇, 木耳-煮	冬瓜肉絲湯 冬瓜, 肉絲, 枸杞		5.8	2.5	2.1	2.3	750
15	四	蕎麥飯 白米, 蕎麥	🍄醍醐燒魚 魚肉, 蘿蔔, 蔬菜-燒	塔香花枝揚 花枝揚, 蔬菜, 九層塔-炒	客家醬炒筍 竹筍, 蔬菜-炒	蔬菜肉茸湯 豆腐, 絞肉, 蔬菜, 雞蛋		5.5	2.3	2.1	2.4	718
16	五	白飯 白米	雞肉捲 雞肉捲 X1-烤	🍄洋蔥炒蛋 雞蛋, 洋蔥, 毛豆-炒	🍄蒜味海根 海帶根, 蔬菜-炒	蘿蔔排骨湯 蘿蔔, 湯排, 鮮菇		5.7	2.4	2.2	2.5	747
19	一	粉紅醬葷菇義大利麵 麵, 蔬菜, 鮮菇, 絞肉	🍄醬淋魚排 魚排 X1-燒	🍄鮮魷干片小炒 魷干片, 魷魚, 蔬菜-炒	木耳炒筍 竹筍, 木耳, 蔬菜-炒	玉米湯 玉米, 雞蛋, 蔬菜		5.6	2.4	2.2	2.4	735
20	二	白飯 白米	🍄和風咖哩雞 雞肉, 南瓜, 蔬菜-煮	鯉味關東煮 蘿蔔, 黃金魚蛋, 黑輪-煮	菇燒時瓜 鮮瓜, 鮮菇, 木耳-煮	榨菜肉絲湯 榨菜, 肉絲		5.7	2.3	2.2	2.3	730
21	三	白飯 白米	芝香燒肉 豬肉, 洋芋, 芝麻-燒	鮮筍燜雞 竹筍, 雞肉, 蔬菜-煮	翠炒高麗 高麗菜, 蔬菜-炒	海芽蛋花湯 蔬菜, 雞蛋, 海芽		5.7	2.4	2.2	2.4	742
22	四	糙米飯 白米, 糙米	匈牙利香料雞 雞肉, 洋蔥, 毛豆, 香料-燒	瓜仔肉醬 豆干丁, 絞肉, 冬瓜, 脆瓜-滷	🍄金菇彩絲 海帶絲, 金針菇, 蔬菜-炒	大醬豆腐湯 豆腐, 豬肉, 鮑菇		5.5	2.5	2	2.3	726
23	五	白飯 白米	滷里肌排 豬排 X1-滷	麻婆雞茸豆腐 豆腐, 雞絞肉, 青豆-煮	🍄拌炒花椰 花椰菜, 彩椒-炒	羅宋湯 番茄, 蘿蔔, 湯排, 西芹		5.5	2.4	2.1	2.4	726
光 復 節 連 假												
27	二	白飯 白米	🍄鮮菇魚丁 魚肉, 蘿蔔, 麵輪, 鮮菇-煮	🍄番茄炒蛋 雞蛋, 番茄, 蔬菜-炒	腐皮白菜滷 大白菜, 腐皮, 蔬菜-滷	南瓜湯 南瓜, 雞蛋, 蔬菜		5.6	2.4	2.1	2.5	737
28	三	白飯 白米	炸無骨雞排 無骨雞排 X1-炸	墨西哥薯塊豬 洋芋, 豬肉, 蔬菜-煮	開陽肉燥冬瓜 冬瓜, 絞肉, 蝦米, 蔬菜-煮	味噌蛋花湯 豆腐, 雞蛋, 青蔥		5.7	2.5	2	2.4	745
29	四 蔬食	雜糧飯 白米, 雜糧米	鮮菇黑干 黑豆干, 鮮菇, 蔬菜-燒	🍄四季豆炒蛋 雞蛋, 敏豆, 蔬菜-炒	拌炒雙芽 黃豆芽, 蔬菜, 海芽-炒	糯米洋芋湯 洋芋, 糯米, 枸杞	豆奶	5.6	2.5	2.1	2.4	740
30	五	藜麥小米飯 白米, 白藜麥, 小米	滷翅小腿 翅小腿 X2-滷	肉燥福州丸 福州丸 X1, 絞肉, 蔬菜-煮	螞蟻上樹 高麗菜, 冬粉, 絞肉, 蔬菜-炒	竹筍排骨湯 竹筍, 湯排, 木耳		5.8	2.4	2	2.4	744

🍄眼睛標示為「護眼食材」, 推薦食材: 魚類、番茄、玉米、地瓜、雞蛋及海帶富含維生素 A、葉黃素、玉米黃素及礦物質, 都是護眼的推薦食材唷

◎細細咀嚼品嚐魚肉鮮美, 慢慢用餐小心魚刺刺傷。