



上將食品 109年8-9月 正義國小

本菜單含有蟹、蝦、牛奶、蛋、芒果、花生、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類等，不適合其過敏體質者食用

本公司全面使用非基改玉米及豆製品 ◎消費者服務專線：(02)2976-9305 傳真：(02)2276-3714 E-mail: kh9305@gmail.com ◎營養師：劉芸瑄(營養字第 009765)

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	附餐	全穀	豆魚	蛋	油	糖	
8/31	一	白飯	咖哩雞 雞肉、洋芋、洋葱-煮	肉末玉米蛋 玉米、絞肉、紅蘿蔔、雞蛋-炒	塔香筍菇 竹筍、杏鮑菇、九層塔-炒	金茸三絲湯 金針菇、蘿蔔、肉絲、木耳	水果	5.6	2.3	2.0	2.4	723
9/1	二	海苔香鬆飯 【附香鬆包】	沙茶肉片 豬肉、青蔥、洋葱-燒	炒甜不辣 X3 甜不辣、刈薯、毛豆-炒	絲瓜疙瘩 絲瓜、紅蘿蔔、麵疙瘩-煮	羅宋蔬菜湯 蕃茄、蘿蔔、西洋芹	保久乳	5.5	2.2	2.3	2.5	720
2	三	白飯	香草雞排 X1 雞排、洋葱-烤	海苔豬肉 豬肉、鮑菇、海苔粉-煮	清炒長豆 長豆、彩椒、蔬菜-炒	薏仁排骨湯 薏仁、洋芋、湯排		5.5	2.4	1.9	2.7	734
3	四	白醬肉蓉螺絲麵 備白飯	洋芋炒蛋 洋芋、雞蛋、茭瓜子-炒	酥烤花枝丸 X2 海苔香鬆、花枝丸-烤	蘿蔔佃煮 白蘿蔔、紅蘿蔔、玉米筍-滷	海芽蛋花湯 海芽、雞蛋、薑絲	水果	5.5	2.4	2.2	2.5	733
4	五	胚芽飯	金黃炸雞翅 X1 雞翅-炸	鴿蛋佛跳牆 鳥蛋、芋頭、筍茸、豬肉-煮	韭香芽菜 豆芽、韭菜、紅蘿蔔-炒	玉米濃湯 玉米、紅蘿蔔、絞肉、雞蛋		5.6	2.3	2.1	2.5	730
7	一	芝麻飯	鮮茄燉肉 豬肉、蕃茄、洋葱-燒	蒸蛋 雞蛋、蔬菜-蒸	蒜香海根 海根、紅蘿蔔、蒜-炒	芹珠魚丸湯 蘿蔔、小魚丸、芹珠	優酪乳	5.4	2.2	2.2	2.4	706
8	二	夏威夷蝦仁炒飯 備白飯	醬烤棒棒腿 X2 棒棒腿-烤	小餡餅 X2 餡餅-烤	開陽蒲瓜 蒲瓜、紅蘿蔔、木耳、蝦米-煮	竹筍雞湯 竹筍、雞肉	水果	5.4	2.2	2.1	2.5	708
9	三	小米飯	杏片豬肉 豬肉、洋芋、杏仁片-燒	檸香雞丁 雞肉、彩椒、檸檬汁-煮	紅片花椰 花椰菜、紅蘿蔔-煮	榨菜肉絲湯 榨菜、肉絲		5.6	2.3	2.0	2.6	732
10	四	白飯	炸雞腿 X1 雞腿-炸	肉絲炒干片 豆干、豬肉、芹菜、紅蘿蔔-炒	高麗粉絲 高麗菜、絞肉、冬粉-炒	麵線羹 麵線、金針菇、木耳、肉絲	水果	5.4	2.3	1.9	2.7	720
11	五	日式炒烏龍 備白飯	燒里肌肉排 X1 豬排-燒	滷蛋拼盤 雞蛋、海結、鮮菇-滷	雞茸玉米 玉米、腰果、雞絞肉、紅蘿蔔-煮	黃瓜排骨湯 黃瓜、湯排		5.4	2.3	2.0	2.4	709
14	一	白飯	韓式泡菜雞 雞肉、泡菜、紅蘿蔔-煮	薯瓣 X3 薯瓣-烤	蝦皮鮮瓜 蒲瓜、紅蘿蔔、蝦皮-炒	蕃茄蛋花湯 蕃茄、雞蛋	水果	5.4	2.3	2.2	2.5	718
15	二	焗烤義式番茄肉醬麵 備白飯	炸豬肉酥 X4 豬肉-炸	燒烤醬黑輪 黑輪、芹菜-燒	蔬炒竹筍 竹筍、木耳、紅蘿蔔-炒	南瓜濃湯 南瓜、洋葱、香菇、雞蛋	鮮奶	5.4	2.2	2.3	2.5	713
16	三	胚芽飯	蒜香雞肉 雞肉、鮑菇、蒜-燒	卡菲醬燉豬 豬肉、洋芋、條豆-煮	木耳白菜 白菜、木耳、紅蘿蔔-煮	枸杞冬瓜湯 冬瓜、枸杞、湯排		5.7	2.4	1.9	2.7	748
17	四	葷菇雞肉飯 備白飯	鐵路肉排 X1 豬排-燒	蝦仁玉米蛋 玉米、青豆、蘿蔔、雞蛋、蝦仁-炒	紅燒油腐 油豆腐、蔥、木耳、紅蘿蔔-燒	芋香米粉湯 芋頭、絞肉、米粉、香菇	水果	5.6	2.4	1.9	2.6	737
18	五	白飯	迷迭香雞丁 雞肉、豆薯、毛豆-煮	叉燒肉 X3 豬肉-燒	絲瓜寬粉 絲瓜、木耳、紅蘿蔔、寬粉-煮	紅燒排骨湯 蘿蔔、洋葱、蕃茄、湯排		5.6	2.3	2.1	2.5	730
21	一	櫻花蝦香菇油飯 備白飯	芝麻肋排 X1 肋排、芝麻-燒	塔香花枝揚 X2 花枝揚、花椰菜-炒	彩蔬刈薯 刈薯、紅蘿蔔、鮮菇、毛豆-煮	鮮筍雞湯 竹筍、雞肉	保久乳	5.5	2.4	2.0	2.4	723
22	二	蕎麥飯	白醬洋芋雞 雞肉、洋芋、玉米-煮	蒸蛋 雞蛋、蔬菜-蒸	黃瓜鮑菇 黃瓜、木耳、鮑菇-煮	蘿蔔大骨湯 蘿蔔、湯排、芹菜	水果	5.4	2.3	2.3	2.4	716
23	三	白飯	照燒豬肉 豬肉、彩椒-燒	和風菇菇雞 雞肉、鮮菇、紅蘿蔔-煮	麻香黃芽 黃豆芽、海芽-炒	小魚味噌湯 小魚干、洋葱、豆腐		5.6	2.5	2.0	2.6	747
24	四	白飯	鹽烤雞翅 X1 雞翅-烤	瓜仔鴿蛋 X2 鳥蛋、絞肉、冬瓜、鵝瓜-煮	炒高麗菜 高麗菜、木耳、豬肉-炒	金針雞湯 金針、金針菇、雞肉	水果	5.4	2.3	2.2	2.4	714
25	五	台式什錦炒麵 備白飯	里肌肉排 X1 豬排-滷	炸雞柳條 X2 雞柳條-炸	紅絲長豆 長豆、紅蘿蔔-炒	香菇赤肉湯 香菇、竹筍、豬肉、蛋		5.4	2.4	2.4	2.6	735
26	六	糙米飯	柚香雞腿 X1 雞腿-烤	咖哩肉醬 洋芋、洋葱、絞肉-煮	金菇彩絲 海帶、金針菇、蔬菜-炒	紫菜蛋花湯 紫菜、雞蛋		5.5	2.2	2.2	2.5	718
28	一	地瓜飯	滷肉排 X1 肉排-滷	焗烤義式燒雞 雞肉、蕃茄、蔬菜-燒	木耳鮮筍 竹筍、木耳、紅蘿蔔-炒	酸辣湯 豆腐、肉絲、雞蛋、金針菇	水果	5.4	2.3	2.2	2.6	723
29	二	白飯	橙汁雞丁 雞肉、洋葱-煮	蒲燒鯛 X1 蒲燒鯛-蒸	芋香白菜 芋頭、白菜-燒	昆布排骨湯 海結、湯排	優酪乳	5.5	2.4	2.0	2.7	737
30	三	客家肉絲粿仔條 備白飯	炸豬排 X1 豬排-炸	肉燥福州丸 X1 福州丸、絞肉、玉米-煮	珍菇燒瓜 蒲瓜、秀珍菇、蔬菜-煮	冬瓜雞湯 冬瓜、枸杞、雞肉		5.4	2.3	2.1	2.5	716

【營養小常識】深綠色(如油菜)、橘黃色(如紅蘿蔔)等深色蔬菜，相較於淺色蔬菜所含有更多的葉綠素、胡蘿蔔素等維生素與礦物質，每天都要多多攝取各種顏色的蔬菜喔！