



# 上將食品 109年11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，不适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)2996-9305 傳真：(02)2276-3774 E-mail: kh9305@gmail.com ©營養師：劉芸瑾(營養字第 009765)

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	附餐	全穀類	豆類	蛋類	油脂	熱量	
2	一	肉鬆蓋飯 【附 肉鬆盒】	鳳梨燉豬 豬肉、蘿蔔、鳳梨-燉	炸大雞腿 X1 雞腿-炸	玉筍花椰 花椰菜、玉米筍、紅蘿蔔-煮	山藥雞湯 雞肉、山藥、蔥仁	水果	5.6	2.4	2.1	2.3	728
3	二	白飯	椰香咖哩雞 雞肉、洋芋、椰奶-煮	筍香炒蛋 竹筍、雞蛋、蔥珠-炒	金菇蒲瓜 蒲瓜、金針菇、木耳-煮	玉米濃湯 玉米、蘿蔔、洋芋、雞蛋	優酪乳	5.6	2.5	2.0	2.3	733
4	三	麥片飯	乾燒肉柳 豬肉、洋蔥、芝麻-煮	板栗燒雞 雞肉、紅蘿蔔、栗子-燒	芹香芽菜 豆芽、韭菜、芹-炒	蘿蔔雞湯 白蘿蔔、雞肉		5.5	2.6	1.9	2.6	745
5	四	雜糧飯	紅燒蘭花干 蘭花干、鮮菇-燒	莎莎醬黃金魚蛋 X2 魚蛋、番茄、洋蔥、洋香菜-煮	醬爆條豆段 條豆、豆薯、紅蘿蔔-炒	冬瓜龍骨湯 冬瓜、湯排、枸杞	水果	5.6	2.5	2.0	2.3	733
6	五	泡菜肉片麵疙瘩 備白飯	味噌里肌排 X1 豬排-煮	龍鳳腿 X1 龍鳳腿、玉米-燒	紅片高麗 高麗菜、紅蘿蔔、木耳-炒	金菇海芽湯 金針菇、海芽、肉絲		5.7	2.4	2.0	2.4	737
9	一	蕎麥飯	焦糖滷翅 X1 三節雞翅-滷	白醬洋芋豬 洋芋、豬肉、青豆-煮	塔香海根 海根、紅蘿蔔、九層塔-炒	酸辣湯 肉絲、豆腐、竹筍、木耳、雞蛋	鮮奶	5.6	2.3	1.9	2.3	716
10	二	金沙蝦仁炒飯 備白飯	紅燒豬腩 豬肉、蘿蔔-燒	炸雞肉洋蔥圈 X3 雞肉、洋蔥圈-炸	木耳鮮筍 竹筍、肉絲、紅蘿蔔、木耳-炒	小魚味噌湯 豆腐、小魚乾、味噌	水果	5.5	2.3	2.0	2.6	725
11	三	玉米飯	三杯雞 雞肉、杏鮑菇、九層塔-燒	梅干肉片 豬肉片、梅乾菜、筍筍-煮	脆炒高麗 高麗、紅蘿蔔、木耳-炒	藥燉排骨湯 洋芋、湯排、當歸、紅棗		5.6	2.5	2.0	2.5	742
12	四	白飯	京醬肉排 X1 豬排-燒	茄汁 鴿蛋 X2 鴿蛋、番茄、洋蔥-煮	開陽時瓜 青木瓜、鮮菇、蔬菜、蝦米-煮	結菜雞湯 結頭菜、雞肉	水果	5.5	2.3	2.2	2.4	721
13	五	鮮菇醬鐵板麵 備白飯	雞腿肉捲 X1 雞腿肉捲-烤	鍋貼 X2 鍋貼-烤	雙色花椰 花椰菜、紅蘿蔔-炒	青蔥蛋花湯 青蔥、雞蛋、蔬菜		5.5	2.4	2.0	2.3	719
16	一	芝麻飯	冬瓜燜肉 豬肉、冬瓜-煮	洋蔥炒蛋 洋蔥、雞蛋、紅蘿蔔、青豆-炒	菇炒結菜 結頭菜、鮮菇、蘿蔔-炒	鮮蔬雞湯 雞肉、高麗菜	水果	5.5	2.4	2.2	2.4	728
17	二	焗烤白醬筆管麵 備白飯	烤醬香雞排 X1 雞排-烤	薯 瓣 X3 薯瓣-烤	白菜滷 大白菜、腐皮、蘿蔔、木耳-煮	金菇筍片湯 竹筍、金針菇、肉絲	保久乳	5.6	2.3	2.1	2.3	720
18	三	白飯	茄汁燴肉角 肉角、番茄、毛豆-燒	腰果雞丁 雞肉、小黃瓜、蔬菜-燒	彩蔬花椰 花椰菜、彩椒-煮	黃瓜雞湯 黃瓜、雞肉、香菇絲		5.6	2.2	2.0	2.5	720
19	四	香鬆拌飯 【附 香鬆包】	炸鹽酥雞 X4 雞肉-炸	蒸蛋 雞蛋、蔬菜-蒸	鹹蛋粉絲煲 高麗菜、粉絲、鹹蛋、木耳-炒	南瓜濃湯 南瓜、洋蔥、絞肉、雞蛋	水果	5.5	2.4	2.0	2.6	732
20	五	白飯	里肌肉條 X4 豬肉-烤	咖哩雞肉丸 X2 洋芋、雞肉丸、紅蘿蔔-煮	豆酥長豆 長豆、木耳、豆酥-炒	紫菜豆腐湯 豆腐、高麗、紫菜		5.8	2.3	1.8	2.3	727
23	一	肉絲鮮菇油飯 備白飯	烤雞翅 X1 雞翅-烤	炸玉米奶滋餅 X2 玉米奶滋餅-炸	黃瓜金菇 大黃瓜、金針菇、紅蘿蔔-煮	芹珠排骨湯 蘿蔔、湯排、芹菜	豆奶	5.5	2.5	2.0	2.3	728
24	二	白飯	馬鈴薯燉肉 豬肉、洋芋-煮	滷蛋 X1 雞蛋、蘿蔔、豆干-滷	蝦香高麗 高麗菜、木耳、蝦皮-炒	冬瓜雞湯 冬瓜、雞肉、薑絲	水果	5.6	2.3	2.0	2.3	718
25	三	紅豆飯	醬燒雞丁 雞肉、西芹、蘿蔔-燒	蔥爆肉羹 肉羹、洋蔥、蔥-炒	芋香白菜 白菜、芋頭、紅蘿蔔-燒	洋芋龍骨湯 洋芋、湯排、蔥仁		5.5	2.6	2.0	2.6	747
26	四	五穀飯	柴片煨雞 小黃瓜、雞肉、木耳、柴魚片-燒	蠔汁豬排 X1 豬排-燒	花生海結 海帶結、蘿蔔、花生-滷	味噌蛋花湯 海芽、雞蛋、味噌	水果	5.5	2.3	1.9	2.4	713
27	五	DIY 燴飯	檸檬翅小腿 X2 翅小腿-烤	三鮮燴飯醬 豬肉、魷魚、鴿蛋、竹筍、木耳-煮	韭香豆菜 豆芽菜、紅蘿蔔、韭菜-炒	肉骨茶湯 高麗、枸杞、湯排、肉骨茶包		5.5	2.5	2.1	2.3	728
30	一	地瓜飯	番茄打拋肉 豬肉片、番茄、洋蔥、九層塔-煮	芝麻照燒雞 雞肉、蘿蔔、芝麻-燒	燻炒長豆 長豆、肉絲-炒	玉米蛋花湯 玉米、雞蛋		5.5	2.4	2.0	2.3	719