



上將食品 110年3月 正義國小

◎地址：新北市新莊區幸福東路86號 ◎服務專線：(02)2996-9305 傳真：(02)2276-3714 ◎E-mail：kh9305@gmail.com

*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 *本全面使用非基改玉米及豆製品* ◎營養師：劉芸瑋(營養字第009165)

★ 本公司所使用之生鮮豬肉及其製品來源全面使用國產豬肉 ★

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	附餐	合計	備註					
2	二	肉蓉蛋炒飯	炸小雞腿 X2 <small>翅小腿-炸</small>	生煎包 X2 <small>生煎包-蒸</small>	蒜香高麗 <small>高麗菜、木耳、蒜酥-炒</small>	小魚味噌湯 <small>豆腐、洋蔥、小魚乾</small>	5.7	2.4	2.1	2.8	795	有糖蔬菜	
3	三	白飯	沙茶肉柳 <small>豬肉、豆薯、毛豆-炒</small>	京醬雞丁 <small>雞肉、豆干、紅蘿蔔-燒</small>	金菇鮮瓜 <small>鮮瓜、金針菇、紅蘿蔔-煮</small>	蘿蔔鮮雞湯 <small>雞肉、蘿蔔、芹菜</small>	5.8	2.5	1.9	2.4	795	有糖蔬菜	
4	四	香鬆蓋飯 【附香鬆包】	照燒豆腸 <small>豆腸、洋芋、洋蔥-燒</small>	腰果玉米炒蛋 <small>玉米、雞蛋、紅蘿蔔、青蔥、腰果-炒</small>	雙色花椰 <small>白綠花椰、木耳-煮</small>	赤肉湯 <small>豬肉、大白菜、木耳、雞蛋</small>	5.8	2.4	2.0	2.4	790	有糖蔬菜	
蔬食日													
5	五	地瓜飯	糖醋豬肉 <small>豬肉、鳳梨、彩椒-燒</small>	滷味拼盤 <small>百頁豆腐、蘿蔔、海帶結、花生-滷</small>	結菜炒菇 <small>結頭菜、鮮菇、紅蘿蔔-炒</small>	高麗排骨湯 <small>排骨、高麗菜、鮑魚菇</small>	5.7	2.4	2.1	2.5	744	有糖蔬菜	
8	一	麥片飯	杏片雞丁 <small>雞肉、地瓜、杏仁片-燒</small>	砂鍋肉片煲 <small>肉片、豆皮、鮮菇、木耳-煮</small>	芹炒海龍 <small>海龍、蘿蔔、芹-炒</small>	巧達濃湯 <small>玉米、洋芋、紅蘿蔔、雞蛋</small>	5.8	2.4	2.1	2.9	728	有糖蔬菜	
9	二	芝麻飯	咖哩豬 <small>豬肉、南瓜、蘿蔔-煮</small>	味噌凍豆腐 <small>凍豆腐、絞肉、青蔥-燒</small>	枸杞冬瓜 <small>冬瓜、木耳、枸杞-煮</small>	香菇雞湯 <small>雞肉、結頭菜、香菇</small>	5.8	2.4	2.1	2.4	793	有糖蔬菜	
10	三	白飯	柚香炒雞球 <small>雞肉、鮑菇、毛豆-炒</small>	蒜味小瓜豬 <small>豬肉、小黃瓜、木耳、紅蘿蔔-炒</small>	香菇高麗 <small>高麗菜、香菇、紅蘿蔔-炒</small>	嫩腐蛋花湯 <small>豆腐、雞蛋、蕃茄</small>	5.8	2.4	1.8	2.4	725	有糖蔬菜	
11	四	拿坡里紅醬義大利麵	甜蔥醬豬排 X1 <small>豬排-燒</small>	炸地瓜球 X4 <small>地瓜球-炸</small>	韭香芽菜 <small>豆芽菜、木耳、蘿蔔、韭菜-炒</small>	金針雞湯 <small>雞肉、金針花、筍絲</small>	5.5	2.4	2.2	2.8	737	有糖蔬菜	
12	五	胚芽飯	烤雞翅 X1 <small>雞翅-烤</small>	海苔香鬆炒蛋 <small>雞蛋、洋蔥、紅蘿蔔、香鬆-炒</small>	泡菜年糕 <small>大白菜、年糕、紅蘿蔔-炒</small>	榨菜肉絲湯 <small>榨菜、肉絲、金針菇</small>	5.5	2.5	2.0	2.4	731	有糖蔬菜	
15	一	板栗香菇油飯	原味肉排 X1 <small>肉排-燒</small>	塔香米糕雞 <small>雞肉、米血糕、鮑菇、九層塔-煮</small>	玉米彩燴 <small>玉米、紅蘿蔔、青豆-煮</small>	柴魚味噌湯 <small>豆腐、蘿蔔、柴魚片</small>	5.5	2.4	2.1	2.8	721	有糖蔬菜	
16	二	紅藜飯	蜜汁雞腿 X1 <small>雞腿-烤</small>	關東煮 <small>蘿蔔、虱目魚丸、黑輪、滷</small>	南瓜白菜 <small>大白菜、南瓜、木耳-煮</small>	酸辣湯 <small>豆腐、肉絲、筍、木耳、蘿蔔、蛋</small>	5.7	2.4	2.2	2.6	751	有糖蔬菜	
17	三	小麥飯	日式燒豬肉 <small>豬肉、蘿蔔、海苔-燒</small>	粟米雞蓉燴蛋 <small>玉米、雞蛋、雞絞肉、青蔥-炒</small>	蝦香扁蒲 <small>扁蒲、鮮菇、紅蘿蔔、蝦米-燒</small>	鮮瓜雞湯 <small>鮮瓜、雞肉、鮮菇</small>	5.8	2.4	1.8	2.4	725	有糖蔬菜	
18	四	白飯	炸鹹酥雞 X4 <small>雞肉-炸</small>	沙嗲洋芋豬 <small>豬肉、洋芋、紅蘿蔔-煮</small>	肉蓉粉絲 <small>高麗菜、粉絲、絞肉、蔬菜-炒</small>	羅宋湯 <small>蕃茄、蘿蔔、排骨、西芹</small>	5.8	2.4	1.8	2.5	744	有糖蔬菜	
19	五	薏仁飯	客家肉爛筍 <small>豬肉、筍、福菜-煮</small>	五味醬油腐 <small>油豆腐、鮮菇、蘿蔔、木耳-燒</small>	雞絲花椰 <small>花椰菜、紅蘿蔔、雞肉-煮</small>	紫菜蛋花湯 <small>結頭菜、雞蛋、紫菜</small>	5.8	2.4	2.0	2.9	726	有糖蔬菜	
22	一	白飯	酸甜醬翅腿 X2 <small>翅小腿-烤</small>	麻婆馬鈴薯 <small>洋芋、鮮菇、絞肉、紅蘿蔔-燒</small>	小魚豆干 <small>豆干、小魚、蔥-煮</small>	白菜三絲湯 <small>大白菜、肉絲、木耳</small>	5.8	2.4	1.8	2.4	799	有糖蔬菜	
23	二	白醬義式螺旋麵	叉燒肉 X4 <small>豬肉-烤</small>	地瓜薯條 X6 <small>地瓜薯條-烤</small>	鮮菇燒瓜 <small>鮮瓜、鮮菇、木耳-煮</small>	玉米濃湯 <small>玉米、洋蔥、蘿蔔、雞蛋</small>	5.8	2.4	2.1	2.6	742	有糖蔬菜	
24	三	紅豆飯	迷迭香雞肉 <small>雞肉、豆薯、毛豆-煮</small>	蠔油豆腐煲 <small>豆腐、絞肉、金針菇、木耳-燒</small>	紅絲高麗 <small>高麗菜、紅蘿蔔、木耳-炒</small>	芹珠魚丸湯 <small>蘿蔔、小魚丸、芹菜</small>	5.8	2.3	2.0	2.4	728	有糖蔬菜	
25	四	雜糧飯	日式炸豬排 X1 <small>豬排-炸</small>	蔥花菜脯蛋 <small>雞蛋、菜脯、蔥花-炒</small>	奶香銀芽 <small>豆芽菜、韭菜、紅蘿蔔-炒</small>	糯米雞湯 <small>洋芋、雞肉、糯米、枸杞</small>	5.5	2.5	2.0	2.4	731	有糖蔬菜	
26	五	白飯	卡菲煨雞 <small>雞肉、洋芋、蘿蔔、洋白菜-煮</small>	鮑菇肉片 <small>豬肉、鮑菇、蘿蔔-炒</small>	豆酥條豆 <small>條豆、木耳、豆酥-炒</small>	冬瓜排骨湯 <small>冬瓜、湯排、鮮菇</small>	5.8	2.4	2.1	2.4	793	有糖蔬菜	
29	一	肉絲炒米粉	醃甜燉肉 <small>豬肉、蘿蔔、蔥-煮</small>	炸麥克雞塊 X2 <small>麥克雞塊-炸</small>	炒高麗菜 <small>高麗菜、紅蘿蔔、韭菜-炒</small>	味噌豆腐湯 <small>豆腐、洋蔥</small>	5.8	2.4	2.0	2.5	749	有糖蔬菜	
30	二	蕎麥飯	彩蔬醋溜雞 <small>雞肉、洋蔥、彩椒-燒</small>	蒸蛋 <small>雞蛋、蔬菜-蒸</small>	紅片花椰 <small>花椰菜、紅蘿蔔-炒</small>	筍片肉絲湯 <small>筍片、肉絲、木耳</small>	5.5	2.4	2.1	2.4	726	有糖蔬菜	
31	三	白飯	栗香燒豬 <small>豬肉、洋芋、栗子-燒</small>	和風雞丁 <small>雞肉、小黃瓜、鮑菇-煮</small>	海帶雙絲 <small>海帶絲、干絲、芹菜、蔬菜-炒</small>	金菇雞湯 <small>金針菇、蔬菜、雞肉</small>	5.5	2.3	2.0	2.4	718	有糖蔬菜	