



上將食品 110年6+7月 正義國小

◎地址：新北市新莊區幸福路86號 ◎服務專線：(02)2996-9305 傳真：(02)2276-3774 ◎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，不適者其過敏體質者食用 *本全面使用非基改玉米及豆製品* ◎營養師：劉芸瑾(營養字第 009165 號)

★ 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	全穀類	豆魚肉	蔬菜	油脂	熱量	
1	二	白飯	蔥炒豬柳 豬柳、洋蔥、蔥、木耳-炒	茄汁雞肉丸 X1 雞肉丸、番茄、玉米、豆薯-煮	針菇高麗 高麗菜、金針菇、木耳-炒	味噌蛋花湯 雞蛋、蘿蔔、海芽、味噌	水果	5.6	2.4	2.2	2.3	731
2	三	燕麥飯	芋香燒肉 豬肉、芋頭、高麗菜乾、毛豆-燒	炸卡啦雞腿 X1 雞腿-炸	開陽鮮瓜 鮮瓜、紅蘿蔔、蝦米-煮	鮮菇排骨湯 鮮菇、玉米段、湯排		5.6	2.5	2.1	2.4	740
3	四	小米飯	南洋卡菲豬 豬肉、洋芋、洋蔥、咖啡-煮	古早味滷蛋 X1 雞蛋、鮮菇、海苔-滷	脆炒花椰 花椰菜、木耳-炒	筍片雞湯 雞肉、竹筍	水果	5.8	2.3	2.2	2.5	746
4	五	花生肉絲油飯	烤雞肉捲 X1 雞腿肉捲-烤	餡餅 X2 餡餅-烤	韭香豆芽 豆芽菜、紅蘿蔔、韭菜-炒	沙茶赤肉羹 白菜、鮮菇、肉絲、雞蛋、木耳		5.5	2.4	2.1	2.3	721
7	一	白飯	糖醋咕咾肉 豬肉、鳳梨、洋蔥-燒	芹香黑輪 黑輪、西芹、蘿蔔-炒	燒肉粉絲煲 冬粉、高麗菜、絞肉、蔬菜-炒	海芽豆腐湯 豆腐、海芽、薑絲	鮮奶	5.8	2.4	1.9	2.3	737
8	二	地瓜飯	醬炒雞丁 雞肉、蘿蔔、青蔥-炒	蒸蛋 雞蛋、蔬菜-蒸	木耳炒筍 竹筍、木耳、紅蘿蔔-炒	玉米濃湯 玉米、洋芋、蘿蔔、雞蛋	水果	5.8	2.3	2.1	2.4	739
9	三	雜糧飯	照燒里肌排 X1 豬排-燒	白醬洋芋雞 雞肉、洋芋、青豆-煮	芝麻長豆 長豆、豆薯、芝麻-炒	冬瓜雞湯 冬瓜、雞肉、枸杞		5.6	2.4	2	2.3	728
10	四	焗烤奶香青醬義大利麵	義式烤雞排 X1 雞排、義式香料-烤	炸薯球 X6 薯球-炸	腐皮絲瓜 絲瓜、油片、鮮菇、蔬菜-煮	白玉排骨湯 蘿蔔、金針菇、湯排	水果	5.6	2.3	2.1	2.4	725
11	五	白飯	味噌肉片 豬肉、蘿蔔、味噌-煮	洋蔥炒蛋 雞蛋、洋蔥、紅蘿蔔-炒	金粒花椰 花椰菜、玉米-炒	什錦肉絲湯 肉絲、鮮菇、蔬菜		5.6	2.4	2	2.3	728
15	二	炸醬豚肉拌炒飯	烤雞腿 X1 雞腿-烤	海苔章魚丸 X2 章魚丸、海苔-烤	柴魚蘿蔔 蘿蔔、鮑魚、青蔥、香鬆-煮	番茄蛋花湯 雞蛋、番茄、高麗菜	優酪乳	5.5	2.4	2.2	2.4	728
16	三	紫米飯	南瓜燒豬 豬肉、南瓜、毛豆-燒	香蔥雞 雞肉、洋蔥、紅蘿蔔、青蔥-煮	鮮菇時瓜 鮮瓜、鮑魚菇、木耳-煮	麵線羹 麵線、竹筍、金針菇、肉絲、木耳		5.6	2.4	2.1	2.3	728
17	四	白飯	炸雞翅 X1 雞翅-炸	和風虎皮蛋 X1 雞蛋、玉米、青豆-燒	蝦香白菜滷 白菜、蔬菜、蝦皮-滷	味噌豆腐湯 豆腐、蘿蔔、味噌	水果	5.7	2.4	2.2	2.3	738
18	五	胚芽飯	梅菜扣肉 豬肉、梅菜、筍茸-燒	塔香花枝揚 花枝揚、芹菜、九層塔-炒	雞絲芽菜 豆芽菜、紅蘿蔔、雞肉-炒	仙草雞湯 雞肉、蘿蔔、紅棗、仙草汁		5.5	2.4	2.2	2.5	733
21	一	白飯	橙汁雞肉 雞肉、洋蔥、彩椒-燒	白菜西魯肉 大白菜、豬肉、雞蛋、鮮菇、木耳-煮	紅片花椰 花椰菜、紅蘿蔔-炒	巧達濃湯 洋芋、玉米、鮮菇、雞蛋	豆奶	5.5	2.5	2.1	2.4	733
22	二	茄汁肉醬義大利麵	香烤豬排 X1 豬排-烤	炸薯餅 X2 薯餅-炸	蔬燒扁蒲 扁蒲、木耳、枸杞-燒	金針鮮雞湯 雞肉、金針花	水果	5.8	2.3	2.2	2.4	742
23	三	蕎麥飯	芝香地瓜雞 雞肉、地瓜、芝麻-燒	柴片燒豬 豬肉、洋芋、柴魚片-燒	菇炒高麗 高麗菜、鮮菇、蘿蔔-炒	海芽排骨湯 海芽、湯排、蘿蔔		5.6	2.4	1.9	2.3	723
24	四	五穀飯	壽喜豬肉丼 豬肉、洋蔥、蘿蔔、芝麻-燒	竹輪關東煮 蘿蔔、竹輪、魚卵捲-煮	金沙炒筍 竹筍、鹹蛋、青蔥-炒	糯米雞湯 洋芋、雞肉、糯米、枸杞	水果	5.7	2.3	2.2	2.3	730
25	五	白飯	紅麴雞丁 雞肉、西芹、鮮菇-煮	瓜仔干丁 豆干、絞肉、冬瓜、脆瓜-煮	堅果玉米 玉米、蘿蔔、毛豆、腰果-煮	蘿蔔肉絲湯 蘿蔔、豬肉、鮮菇		5.7	2.4	1.8	2.5	737
28	一	香鬆蓋飯【附香鬆包】	炸豬排 X1 豬排-炸	海山醬福州丸 X1 福州丸、玉米-煮	螞蟻上樹 高麗菜、粉絲、絞肉、蔬菜-炒	紫菜蛋花湯 雞蛋、蘿蔔、紫菜	保久乳	5.9	2.3	1.8	2.3	734
29	二	白飯	和風咖哩雞 雞肉、南瓜、紅蘿蔔-煮	蔥花菜脯蛋 雞蛋、菜脯、青蔥-炒	什錦白菜 白菜、油片、香蔥、蔬菜-煮	豆腐肉茸湯 豆腐、鮮菇、絞肉	水果	5.6	2.3	2.2	2.5	732
30	三	麥片飯	海苔燒豬 豬肉、蘿蔔、海苔絲-煮	雞柳條 X2 雞柳條-烤	雙色花椰 白綠花椰、木耳-炒	冬菜粉絲湯 粉絲、冬菜、榨菜、肉絲		5.5	2.4	2	2.4	723
7/1	四	紅藜飯	烤雞翅 X1 雞翅-烤	高麗回鍋肉 豬肉、豆干、高麗菜、青蔥-炒	塔香海茸 海茸、紅蘿蔔、九層塔-炒	酸辣湯 豆腐、竹筍、肉絲、木耳、雞蛋	水果	5.6	2.4	2.1	2.4	733