



上將食品 110年10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	全蛋	全肉	全魚	全豆	全奶	熱量
1	五	胚芽飯	烤雞肉捲 X1 <small>雞腿肉捲-烤</small>	洋芋歐姆蛋 <small>洋芋,雞蛋,紅蘿蔔,毛豆-炒</small>	紅絲長豆 <small>長豆,蘿蔔,木耳-炒</small>	冬瓜排骨湯 <small>冬瓜,湯排,薑</small>		5.5	2.2	2.2	2.2	704
4	一	焗烤青醬義大利麵	蜜汁里肌排 X1 <small>豬排-燒</small>	炸檸檬香雞柳條 X2 <small>雞柳條-炸</small>	蠔燒海根 <small>海根,蘿蔔,薑-炒</small>	南瓜濃湯 <small>南瓜,雞蛋,蘿蔔</small>	優酪乳	5.7	2.3	2.1	2.2	723
5	二	白飯	卡邦尼奶香雞 <small>雞肉,洋芋,青豆-煮</small>	地瓜薯條 X6 <small>地瓜薯條-烤</small>	鮑菇燒瓜 <small>鮮瓜,鮑魚菇,木耳-煮</small>	海芽蛋花湯 <small>雞蛋,海芽,結頭菜</small>	水果	5.7	2.3	2.3	2.3	733
7	四	糙米飯	菇燒黑豆干 <small>黑豆干,鮮菇,蘿蔔-燒</small>	筍燒鵝蛋 X2 <small>鵝蛋,肉絲,芋頭,筍-煮</small>	木耳高麗 <small>高麗菜,木耳-炒</small>	薏仁排骨湯 <small>洋芋,湯排,薏仁</small>	水果	5.7	2.2	2.2	2.3	723
8	五	白飯	打拋豬肉 <small>肉片,番茄,洋蔥,九層塔-煮</small>	茶碗蒸 <small>雞蛋,蔬菜-蒸</small>	韭香芽菜 <small>綠豆芽,韭菜,蘿蔔-炒</small>	菜脯燉雞湯 <small>蘿蔔,雞肉,鮮菇,菜脯</small>		5.5	2.3	2.2	2.2	712

~ ~ ~ 國慶假期愉快 ~ ~ ~

12	二	薏仁飯	咖哩豬 <small>豬肉,洋芋,蘿蔔-煮</small>	番茄炒蛋 <small>雞蛋,番茄,豆腐-炒</small>	豆酥長豆 <small>長豆,木耳,豆酥-炒</small>	結菜雞湯 <small>雞肉,結頭菜</small>	鮮奶	5.7	2.2	2.2	2.4	727
14	四	白飯	蒜味肉排 X1 <small>豬排-燒</small>	黑輪關東煮 <small>海結,魚卵捲,黑輪-煮</small>	奶香玉米 <small>玉米,洋芋,蘿蔔,毛豆-炒</small>	小魚味噌湯 <small>豆腐,青蔥,小魚干</small>	水果	5.7	2.2	2	2.3	718
15	五	麻香花生油飯	炸雞排 X1 <small>雞排-炸</small>	燒賣 X2 <small>燒賣-蒸</small>	腐皮白菜 <small>白菜,豆皮,蔬菜-煮</small>	赤肉羹湯 <small>肉絲,香菇,雞蛋,蔬菜</small>		5.7	2.3	2.2	2.2	728
18	一	白飯	醃滷肉 <small>豬肉,鮑菇,毛豆-煮</small>	紅茶香滷蛋 X1 <small>雞蛋,黑干-滷</small>	柴魚蘿蔔 <small>紅白蘿蔔,玉米段,青蔥-煮</small>	金針雞湯 <small>雞肉,金針花,蔬菜</small>	保久乳	5.5	2.3	2.1	2.2	709
19	二	焗烤茄汁草菇螺旋麵	炸雞腿 X1 <small>雞腿-炸</small>	椒鹽薯瓣 X4 <small>洋芋瓣-烤</small>	海帶彩絲 <small>海帶絲,蘿蔔,芹-炒</small>	玉米濃湯 <small>玉米,洋芋,雞蛋,蘿蔔</small>	水果	5.7	2.3	2.2	2.3	730
21	四	地瓜飯	味噌雞肉 <small>雞肉,蘿蔔,青蔥-煮</small>	奶醬野菇洋芋 <small>洋芋,絞肉,鮑菇,玉米-煮</small>	螞蟻上樹 <small>高麗菜,冬粉,絞肉,蔬菜-炒</small>	鮮瓜排骨湯 <small>湯排,鮮瓜,蔬菜</small>	水果	5.9	2.2	2.1	2.3	734
22	五	白飯	香燒豬排 X1 <small>豬排-燒</small>	白菜獅子頭 X2 <small>獅子頭,白菜,蘿蔔,鮮菇-燒</small>	雞絲豆芽 <small>豆芽菜,雞肉絲,木耳-炒</small>	香蔥米粉湯 <small>米粉,絞肉,香菇,芹菜</small>		5.6	2.3	2.2	2.4	728
25	一	小米飯	卡菲醬雞肉 <small>雞肉,南瓜,毛豆-煮</small>	酸甜糖醋豬 <small>豬肉,洋蔥,彩椒-燒</small>	金粒花椰 <small>花椰菜,玉米粒-炒</small>	酸辣湯 <small>豆腐,雞蛋,木耳,蔬菜</small>	水果	5.5	2.2	2.3	2.2	707
26	二	香鬆蓋飯【附香鬆包】	滷里肌肉排 X1 <small>豬排-滷</small>	芹炒甜不辣 <small>甜不辣,芹,紅蘿蔔-炒</small>	田園高麗 <small>高麗菜,木耳,枸杞-炒</small>	柴魚味噌湯 <small>豆腐,海芽,柴魚片</small>	豆奶	5.6	2.2	2.2	2.3	716
28	四	台式肉燥乾拌麵	炸豬肉酥 X4 <small>豬肉塊-炸</small>	鍋貼 X2 <small>鍋貼-烤</small>	香菇燒白菜 <small>大白菜,香菇,木耳-煮</small>	鳳梨雞湯 <small>鳳梨,雞肉,結頭菜,鹽鳳梨</small>	水果	5.5	2.3	2.3	2.4	723
29	五	五穀飯	義式鮮茄雞 <small>雞肉,番茄,洋蔥-燒</small>	肉茸三角腐 <small>小三角油腐,絞肉,青蔥-燒</small>	豆薯長豆 <small>長豆,豆薯,蘿蔔-炒</small>	冬瓜肉絲湯 <small>冬瓜,肉絲,鮮菇,枸杞</small>		5.6	2.3	2	2.2	714