



# 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<br><small>雞腿肉捲-烤</small>      | 洋芋歐姆蛋<br><small>洋芋,雞蛋,紅蘿蔔,毛豆-炒</small> | 紅絲長豆<br><small>長豆,蘿蔔,木耳-炒</small>  | 冬瓜排骨湯<br><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<br><small>豬排-燒</small>       | 炸檸檬香雞柳條 X2<br><small>雞柳條-炸</small>     | 蠔燒海根<br><small>海根,蘿蔔,薑-炒</small>   | 南瓜濃湯<br><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<br><small>雞肉,洋芋,青豆-煮</small>   | 地瓜薯條 X6<br><small>地瓜薯條-烤</small>       | 鮑菇燒瓜<br><small>鮮瓜,鮑魚菇,木耳-煮</small> | 海芽蛋花湯<br><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<br><small>黑豆干,鮮菇,蘿蔔-燒</small>   | 筍燒鵝蛋 X2<br><small>烏蛋,肉絲,芋頭,筍-煮</small> | 木耳高麗<br><small>高麗菜,木耳-炒</small>    | 薏仁排骨湯<br><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<br><small>肉片,番茄,洋蔥,九層塔-煮</small> | 茶碗蒸<br><small>雞蛋,蔬菜-蒸</small>          | 韭香芽菜<br><small>綠豆芽,韭菜,蘿蔔-炒</small> | 菜脯燉雞湯<br><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<br><small>豬肉,洋芋,蘿蔔-煮</small>   | 番茄炒蛋<br><small>雞蛋,番茄,豆腐-炒</small>         | 豆酥長豆<br><small>長豆,木耳,豆酥-炒</small>     | 結菜雞湯<br><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<br><small>豬排-燒</small>     | 黑輪關東煮<br><small>海結,魚卵捲,黑輪-煮</small>       | 奶香玉米<br><small>玉米,洋芋,蘿蔔,毛豆-炒</small>  | 小魚味噌湯<br><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<br><small>雞排-炸</small>      | 燒賣 X2<br><small>燒賣-蒸</small>              | 腐皮白菜<br><small>白菜,豆皮,蔬菜-煮</small>     | 赤肉羹湯<br><small>肉絲,香菇,雞蛋,蔬菜</small>   |     | 5.7 | 2.3 | 2.2 | 2.2 | 728 |
| 18 | 一 | 白飯         | 醃醃滷肉<br><small>豬肉,鮑菇,毛豆-煮</small>  | 紅茶香滷蛋 X1<br><small>雞蛋,黑干-滷</small>        | 柴魚蘿蔔<br><small>紅白蘿蔔,玉米段,青蔥-煮</small>  | 金針雞湯<br><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<br><small>雞腿-炸</small>      | 椒鹽薯瓣 X4<br><small>洋芋瓣-烤</small>           | 海帶彩絲<br><small>海帶絲,蘿蔔,芹-炒</small>     | 玉米濃湯<br><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<br><small>雞肉,蘿蔔,青蔥-煮</small>  | 奶醬野菇洋芋<br><small>洋芋,絞肉,鮑菇,玉米-煮</small>    | 螞蟻上樹<br><small>高麗菜,冬粉,絞肉,蔬菜-炒</small> | 鮮瓜排骨湯<br><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<br><small>豬排-燒</small>     | 白菜獅子頭 X2<br><small>獅子頭,白菜,蘿蔔,鮮菇-燒</small> | 雞絲豆芽<br><small>豆芽菜,雞肉絲,木耳-炒</small>   | 香蔥米粉湯<br><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<br><small>雞肉,南瓜,毛豆-煮</small> | 酸甜糖醋豬<br><small>豬肉,洋蔥,彩椒-燒</small>        | 金粒花椰<br><small>花椰菜,玉米粒-炒</small>      | 酸辣湯<br><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<br><small>豬排-滷</small>    | 芹炒甜不辣<br><small>甜不辣,芹,紅蘿蔔-炒</small>       | 田園高麗<br><small>高麗菜,木耳,枸杞-炒</small>    | 柴魚味噌湯<br><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<br><small>豬肉塊-炸</small>    | 鍋貼 X2<br><small>鍋貼-烤</small>              | 香菇燒白菜<br><small>大白菜,香菇,木耳-煮</small>   | 鳳梨雞湯<br><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<br><small>雞肉,番茄,洋蔥-燒</small> | 肉茸三角腐<br><small>小三角油腐,絞肉,青蔥-燒</small>     | 豆薯長豆<br><small>長豆,豆薯,蘿蔔-炒</small>     | 冬瓜肉絲湯<br><small>冬瓜,肉絲,鮮菇,枸杞</small>  |     | 5.6 | 2.3 | 2   | 2.2 | 714 |