



上將食品 110年11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：劉芸瑄(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	豆魚	蔬菜	油脂	熱量	
1	一	焗烤 義式奶香 草菇麵	照燒豬排 X1 <small>豬排-燒</small>	炸 小不點雞塊 X4 <small>小雞塊-炸</small>	雲耳鮮瓜 <small>鮮瓜、蘿蔔、木耳-煮</small>	海芽蛋花湯 <small>雞蛋、青蔥、海芽</small>	保久乳	5.8	2.2	2.3	2.4	737
2	二	糙米飯	醬爆雞丁 <small>雞肉、蔬菜、彩椒-燒</small>	椒鹽 花枝丸 X2 <small>花枝丸、胡椒鹽-燒</small>	鹹蛋粉絲煲 <small>高麗菜、粉絲、鹹蛋、木耳-炒</small>	巧達濃湯 <small>南瓜、雞蛋、蘿蔔</small>	水果	5.8	2.3	1.9	2.3	730
3	三	白飯	五香滷肉 <small>豬肉、冬瓜、枸杞-滷</small>	泡菜燒雞 <small>雞肉、白菜(自製泡菜)、金針菇、木耳-燒</small>	雙色花椰 <small>花椰菜、蘿蔔-炒</small>	結菜雞湯 <small>結頭菜、雞肉、鮮菇</small>		5.5	2.3	2	2.3	714
4	四	藜麥飯	蔥燒豆雞片 <small>豆雞片、鮮菇、青蔥、豆豉-燒</small>	海山醬關東煮 <small>紅白蘿蔔、豬肉片、木耳-煮</small>	芹香海根 <small>海根、芹、蔬菜-炒</small>	紅燒排骨湯 <small>番茄、湯排、蘿蔔</small>	水果	5.6	2.2	2.2	2.4	720
5	五	白飯	壽喜燒豚肉 <small>肉片、洋蔥、蘿蔔、芝麻-燒</small>	拼盤滷蛋 X1 <small>雞蛋、毛豆、鮮菇-滷</small>	豆醬脆筍 <small>竹筍、蘿蔔、木耳-炒</small>	糯米雞湯 <small>洋芋、雞肉、糯米、枸杞</small>		5.5	2.3	2.2	2.5	725
8	一	香鬆拌飯 【附香鬆包】	烤 翅小腿 X2 <small>翅小腿-烤</small>	莎莎醬 小丸子 <small>小魚丸、番茄、洋蔥、洋香菜-煮</small>	鐵板豆芽 <small>豆芽菜、芹菜、蘿蔔-炒</small>	冬瓜肉絲湯 <small>冬瓜、肉絲、薑絲</small>	水果	5.6	2.3	2.2	2.3	723
9	二	白飯	咖哩豬 <small>豬肉、洋芋、蘿蔔、洋蔥-煮</small>	鴿蛋炒三鮮 <small>竹筍、鴿蛋、肉片、魷魚、木耳-炒</small>	開陽白菜 <small>大白菜、蘿蔔、蝦米-煮</small>	小魚味噌湯 <small>豆腐、小魚干、青蔥</small>	優酪乳	5.6	2.3	2.3	2.3	728
10	三	雜糧飯	杏片地瓜雞 <small>雞肉、地瓜、杏仁片-燒</small>	和風燒豬 <small>豬肉、彩椒、小黃瓜-燒</small>	菇炒結菜 <small>結頭菜、鮑魚菇、蘿蔔-炒</small>	紫菜蛋花湯 <small>雞蛋、洋蔥、紫菜</small>		5.7	2.4	1.9	2.4	735
11	四	海苔肉茸 拌飯	炸 脆皮豬排 X1 <small>豬排-炸</small>	香蒜烤餅 X1 <small>香蒜烤餅-烤</small>	清炒花椰 <small>花椰菜、木耳、蔬菜-炒</small>	香菇雞湯 <small>蘿蔔、雞肉、香菇</small>	水果	5.7	2.1	2.3	2.4	722
12	五	胚芽飯	豆乳燒雞 <small>雞肉、蘿蔔、豆乳-燒</small>	醃甜三角腐 <small>三角油腐、絞肉、青蔥-燒</small>	堅果粟米 <small>玉米、蘿蔔、鮑菇、南瓜子-煮</small>	麵線羹 <small>紅麵線、竹筍、金針菇、木耳、肉絲</small>		5.8	2.3	2	2.3	732
15	一	白飯	南瓜燒豬 <small>豬肉、南瓜、毛豆-煮</small>	蒸蛋 <small>雞蛋、蔬菜-蒸</small>	鮮瓜匯煮 <small>鮮瓜、蘿蔔、木耳-煮</small>	白菜豆腐湯 <small>大白菜、豆腐、鮮菇、蔥</small>	鮮奶	5.6	2.3	2.2	2.3	723
16	二	焗烤 番茄肉醬 義大利麵	烤雞腿 X1 <small>雞腿-烤</small>	炸 薯球 X6 <small>薯球-炸</small>	什錦彩絲 <small>海帶絲、金針菇、蘿蔔-炒</small>	羅宋湯 <small>番茄、蘿蔔、高麗菜、湯排</small>	水果	5.5	2.3	2.3	2.3	719
17	三	蕎麥飯	蠔燒肉排 X1 <small>豬排-燒</small>	金沙玉米雞 <small>雞肉、玉米、蘿蔔、鹹蛋-炒</small>	筍香鮑菇 <small>竹筍、杏鮑菇、九層塔-燒</small>	枸杞鮮瓜湯 <small>鮮瓜、雞肉、枸杞</small>		5.6	2.3	2	2.4	723
18	四	白飯	白醬洋薯雞 <small>雞肉、洋芋、青豆-煮</small>	叉燒肉 X3 <small>豬肉-烤</small>	紅片花椰 <small>花椰菜、蘿蔔、木耳-炒</small>	玉米濃湯 <small>玉米、洋芋、雞蛋、蘿蔔</small>	水果	5.6	2.4	2.2	2.3	731
19	五	紅扁豆飯	昆布燒豬 <small>豬肉、海帶結、蘿蔔-燒</small>	番茄炒蛋 <small>雞蛋、番茄、洋蔥-炒</small>	彩蔬高麗 <small>高麗菜、彩椒-炒</small>	結菜鮮雞湯 <small>結頭菜、雞肉</small>		5.5	2.3	2.3	2.5	728
22	一	薏仁飯	咖哩雞 <small>雞肉、洋芋、蘿蔔-煮</small>	烤醬黑輪燒 <small>黑輪、玉米、毛豆-燒</small>	海茸肉絲 <small>海茸、肉絲、蘿蔔-炒</small>	味噌豆腐湯 <small>豆腐、洋蔥、柴魚片</small>	水果	5.7	2.3	2	2.3	725
23	二	紅藜飯	糖醋豬肉 <small>豬肉、洋蔥、鳳梨-燒</small>	蔥花菜脯蛋 <small>雞蛋、菜脯、青蔥-炒</small>	香鬆玉米 <small>玉米、蘿蔔、豆豉、香鬆-炒</small>	金針雞湯 <small>雞肉、金針花、木耳</small>	豆奶	5.6	2.2	2.1	2.4	718
24	三	白飯	烤雞排 X1 <small>雞排-烤</small>	奶香雙芋豬 <small>豬肉、洋芋、芋頭-煮</small>	脆炒芽菜 <small>豆芽菜、芹、木耳-炒</small>	冬瓜排骨湯 <small>冬瓜、排骨、鮮菇、薑絲</small>		5.8	2.3	2	2.4	737
25	四	香菇肉絲 油飯	蔥燒肉排 X1 <small>豬排-燒</small>	地瓜薯條 X6 <small>地瓜薯條-烤</small>	白菜滷 <small>大白菜、木耳、鮮菇、枸杞-煮</small>	酸辣湯 <small>豆腐、竹筍、肉絲、金針菇、雞蛋</small>	水果	5.5	2.2	2.3	2.3	711
26	五	白飯	炸棒棒腿 X2 <small>翅小腿-炸</small>	回鍋肉片 <small>肉片、豆干、高麗菜、蒜-炒</small>	金沙結菜 <small>結頭菜、鹹蛋、青蔥-炒</small>	薏仁四神湯 <small>湯排、薏仁、蓮子、馬鈴薯</small>		5.7	2.2	2.2	2.3	723
29	一	小麥飯	XO醬 蔥爆肉柳 <small>肉柳、洋蔥、鮮菇-炒</small>	茄汁福州丸 X1 <small>福州丸、番茄、青豆-煮</small>	開陽鮮瓜 <small>鮮瓜、蘿蔔、蝦米-煮</small>	刈菜雞湯 <small>刈菜、雞肉、鮑魚菇</small>	水果	5.5	2.3	2.3	2.3	719
30	二	雜糧飯	嫩汁雞肉捲 X1 <small>雞肉捲-烤</small>	玉米濃湯煨豆腐 <small>豆腐、玉米、絞肉、紅蘿蔔-燒</small>	清炒高麗 <small>高麗菜、蘿蔔、木耳-炒</small>	雙色海芽湯 <small>湯排、金針菇、蘿蔔、海芽</small>	水果	5.6	2.3	2.3	2.3	726