



上將食品 111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 ◎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)

| 日期 | 星期 | 主食 | 主菜 | 副菜 | 湯 | 附餐 | 全穀 | 豆魚 | 蔬菜 | 油脂 | 熱量 | |
|----|----|------------|---|---|---|--|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1 | 二 | 奶香青醬義大利麵 | 蜜汁豬排 X1 <small>豬排-燒</small> | 炸起司球 X2 <small>起司球-炸</small> | 鮮瓜燒菇 <small>鮮瓜、金針菇、蔬菜、枸杞-燒</small> | 巧達濃湯 <small>洋芋、蘿蔔、雞蛋</small> | 水果 | 5.8 | 2.3 | 2 | 2.3 | 732 |
| 3 | 四 | 小米飯 | 茄汁烤麩 <small>烤麩、番茄、洋蔥-燒</small> | 拌飯瓜仔小丸子 <small>小丸子、脆瓜、鮑菇、冬瓜、絞肉-煮</small> | 芹香海絲 <small>海帶絲、芹菜、干絲、蘿蔔-煮</small> | 小魚味噌湯 <small>豆腐、海芽、小魚乾</small> | 水果 | 5.8 | 2.5 | 2.1 | 2.2 | 731 |
| 4 | 五 | 紅扁豆飯 | 杏片蜜香雞 <small>雞肉、地瓜、杏仁片-燒</small> | 蔥爆肉絲豆干 <small>豆干、肉絲、蔬菜、青蔥-炒</small> | 螞蟻上樹 <small>高麗菜、冬粉、絞肉、蔬菜-炒</small> | 蘿蔔排骨湯 <small>蘿蔔、鮮菇、湯排</small> | | 5.9 | 2.4 | 2.2 | 2.3 | 752 |
| 7 | 一 | 白飯 | 咖哩豬 <small>豬肉、洋芋、蘿蔔-煮</small> | 照燒凍豆腐 <small>凍豆腐、小黃瓜、蔬菜-燒</small> | 椒香豆芽 <small>豆芽菜、紅椒、蔬菜-炒</small> | 金針雞湯 <small>雞肉、金針花、金針菇</small> | 水果 | 5.7 | 2.5 | 2.3 | 2.3 | 748 |
| 8 | 二 | 板栗香菇油飯 | 芝香蒲燒雞 <small>雞肉、鮑菇、芝麻-燒</small> | 茄汁鵪鶉 X2 <small>鵪鶉、番茄、洋蔥、毛豆-煮</small> | 金瓜白菜 <small>白菜、南瓜、木耳、蘿蔔-煮</small> | 豆腐肉茸湯 <small>玉米、絞肉、豆腐、青蔥</small> | 優酪乳 | 5.8 | 2.4 | 2.2 | 2.2 | 740 |
| 10 | 四 | 紅藜飯 | 塔香米糕豬 <small>米血糕、鮑菇、豬肉、九層塔-煮</small> | 炸雞排 X1 <small>雞排-炸</small> | 海山醬結頭 <small>結頭菜、芹菜、鮮菇-燒</small> | 番茄蛋花湯 <small>白菜、番茄、雞蛋、青蔥</small> | 水果 | 5.7 | 2.4 | 2.2 | 2.4 | 742 |
| 11 | 五 | 沙茶麵疙瘩 | 海苔肉排 X1 <small>豬排、海苔粉-燒</small> | 花枝丸 X2 <small>花枝丸-烤</small> | 脆炒高麗 <small>高麗菜、木耳、蘿蔔-炒</small> | 赤肉羹 <small>肉絲、香菇、筍絲、木耳、雞蛋</small> | | 5.8 | 2.2 | 2.3 | 2.3 | 732 |
| 14 | 一 | 麥片飯 | 滷雞腿 X1 <small>雞腿-滷</small> | 黑輪燒 <small>黑輪條、毛豆-燒</small> | 蝦皮鮮瓜 <small>鮮瓜、豆皮、蘿蔔、蝦皮-燒</small> | 玉米濃湯 <small>玉米、雞蛋、蔬菜</small> | 保久乳 | 5.6 | 2.3 | 2.3 | 2.4 | 730 |
| 15 | 二 | 香鬆蓋飯【附香鬆包】 | 普羅旺斯燉豬 <small>豬肉、洋芋、香草-煮</small> | 蒸蛋 <small>雞蛋、蔬菜-蒸</small> | 蘿蔔海結 <small>海帶結、紅白蘿蔔、花生-煮</small> | 香菇雞湯 <small>雞肉、玉米、香菇</small> | 水果 | 5.8 | 2.5 | 2.2 | 2.3 | 752 |
| 17 | 四 | 番茄肉醬螺旋麵 | 烤豬排 X1 <small>豬排-烤</small> | 炸可樂餅 X1 <small>可樂餅-炸</small> | 炒花椰菜 <small>花椰菜、木耳-炒</small> | 海芽豆腐湯 <small>豆腐、海芽、薑</small> | 水果 | 5.7 | 2.4 | 2.2 | 2.3 | 738 |
| 18 | 五 | 胚芽飯 | 橙汁果香炒雞 <small>雞肉、蘿蔔、毛豆-炒</small> | 麻婆馬鈴薯 <small>洋芋、鮮菇、絞肉、蘿蔔-燒</small> | 韓式拌黃芽 <small>黃豆芽、豬肉絲、海芽、蔬菜-炒</small> | 肉骨茶湯 <small>高麗菜、豆皮、鮮菇、湯排、枸杞</small> | | 5.8 | 2.3 | 2.1 | 2.5 | 744 |
| 21 | 一 | 藜麥飯 | 奶香白醬豬 <small>豬肉、洋芋、蘿蔔-煮</small> | 和風筑前煮 <small>海帶結、蘿蔔、筍、雞肉-燒</small> | 菇炒豆干 <small>杏鮑菇、豆干、蔬菜-煮</small> | 羅宋湯 <small>番茄、白菜、蔬菜、湯排</small> | 水果 | 5.8 | 2.3 | 2.1 | 2.2 | 730 |
| 22 | 二 | 白飯 | 燒烤玉米雞 <small>雞肉、鮮菇、玉米-煮</small> | 咖哩黃金魚蛋 <small>黃金魚蛋、南瓜、蔬菜-煮</small> | 高麗冬粉 <small>高麗菜、冬粉、蘿蔔-炒</small> | 味噌湯 <small>豆腐、洋蔥、柴魚片</small> | 鮮奶 | 5.8 | 2.4 | 2.2 | 2.3 | 745 |
| 24 | 四 | 蔥油雞拌飯 | 香烤翅小腿 X2 <small>翅小腿-烤</small> | 餡餅 X1 <small>餡餅-烤</small> | 白菜什錦 <small>白菜、油片、蔬菜-煮</small> | 麵線羹 <small>麵線、肉絲、金針菇、蔬菜</small> | 水果 | 5.7 | 2.5 | 2.1 | 2.3 | 743 |
| 25 | 五 | 白飯 | 酸甜醬豬肉 <small>豬肉、洋蔥、彩椒-燒</small> | 蠔油三鮮炒筍 <small>筍片、魷魚、肉絲、小蝦仁、木耳-炒</small> | 脆薯條豆 <small>條豆、豆薯、蘿蔔-炒</small> | 糯米雞湯 <small>洋芋、雞肉、糯米、枸杞</small> | | 5.6 | 2.3 | 2.2 | 2.4 | 728 |
| 28 | 一 | 紫米飯 | 年糕炒雞 <small>雞肉、年糕、自製泡菜-炒</small> | 蜜汁甜不辣 <small>甜不辣條、芹菜-炒</small> | 菇炒高麗 <small>高麗菜、鮮菇、蘿蔔-炒</small> | 酸辣湯 <small>豆腐、肉絲、筍、蔬菜、雞蛋</small> | | 5.6 | 2.4 | 2.3 | 2.5 | 742 |
| 29 | 二 | 糙米飯 | 炸豬肉酥 X4 <small>豬肉-炸</small> | 義式鮮茄豆腐 <small>豆腐、番茄、洋蔥、絞肉、毛豆-煮</small> | 油燻筍茸 <small>筍茸、酸菜、蘿蔔-燒</small> | 紫菜蛋花湯 <small>雞蛋、紫菜、蔬菜</small> | 水果 | 5.7 | 2.5 | 2.2 | 2.4 | 750 |
| 31 | 四 | 日式炒烏龍 | 香蒜里肌排 X1 <small>里肌肉排-燒</small> | 地瓜薯條 X6 <small>地瓜薯條-烤</small> | 開陽鮮瓜 <small>鮮瓜、蝦米、蔬菜-煮</small> | 結菜雞湯 <small>結頭菜、雞肉、鮮菇</small> | 水果 | 5.8 | 2.4 | 2.3 | 2.3 | 747 |