



# 上將食品 111年4月



本店豬原料

原產地 臺灣

# 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 【本校未使用輻射污染食品】

\*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：葉筱君(營養字第 008273 號)

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	附餐	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	熱量	
1	五	白飯	照燒雞肉 <small>雞肉、洋蔥、蔬菜-燒</small>	五香干丁肉燥 <small>豆干丁、絞肉、鮮菇、毛豆、蘿蔔-煮</small>	蛋酥白菜 <small>白菜、雞蛋、豆皮、蔬菜-煮</small>	金針肉絲湯 <small>金針花、豬肉絲、蔬菜</small>		5.7	2.5	2.3	2.3	748
~~ 兒童節連假愉快 ~~												
6	三	紅豆飯	馬鈴薯燉肉 <small>豬肉、洋芋、青豆-燒</small>	香草彩蔬雞 <small>雞肉、豆薯、蔬菜、香草-煮</small>	什錦三絲 <small>海帶絲、芹菜、干絲、蘿蔔-炒</small>	香菇雞湯 <small>香菇、雞肉、蔬菜</small>		5.8	2.4	2.2	2.5	754
7	四	糙米飯	糖醋豆腸 <small>蘭花干、洋蔥、彩椒-燒</small>	鴿蛋滷味 X2 <small>鴿蛋、油片、鮮菇、條豆-滷</small>	枸杞高麗 <small>高麗菜、蔬菜、枸杞-炒</small>	南瓜排骨湯 <small>南瓜、蘿蔔、湯排</small>	水果	5.6	2.4	2.3	2.4	738
8	五	小米飯	和風豬排 X1 <small>豬排-滷</small>	打拋 福州丸 X1 <small>福州丸、洋芋、番茄、羅勒-煮</small>	開陽鮮瓜 <small>鮮瓜、金針菇、蔬菜、蝦米-煮</small>	赤肉羹 <small>豬肉絲、白菜、雞蛋、蔬菜</small>		5.7	2.3	2.1	2.2	723
11	一	義式茄汁肉醬麵	醬烤雞排 X1 <small>雞排-烤</small>	酥炸脆薯 X5 <small>薯條 X5-炸</small>	鐵板豆芽 <small>豆芽菜、韭菜、蔬菜-炒</small>	海芽味噌湯 <small>海芽、豆腐、雞蛋</small>	水果	5.8	2.3	2.3	2.2	735
12	二	香鬆蓋飯【附香鬆包】	咖哩豬 <small>豬肉、洋芋、蘿蔔-煮</small>	椒鹽甜不辣 <small>甜不辣、芹菜-炒</small>	螞蟻上樹 <small>高麗菜、冬粉、絞肉、蔬菜-炒</small>	玉米濃湯 <small>玉米、雞蛋、蘿蔔</small>	鮮奶	5.6	2.5	2.1	2.4	740
13	三	五穀飯	宮保雞丁 <small>雞肉、鮑菇、花生-煮</small>	南瓜歐姆蛋 <small>南瓜、雞蛋、玉米、青豆-炒</small>	鮮魷花椰 <small>花椰菜、蔬菜、魷魚-炒</small>	芹珠蘿蔔湯 <small>蘿蔔、湯排、芹菜</small>		5.9	2.4	2	2.5	756
14	四	胚芽飯	壽喜燒肉片 <small>豬肉、洋蔥、蔬菜-燒</small>	蒸蛋 <small>雞蛋、蔬菜-蒸</small>	菇炒筍片 <small>筍片、鮮菇、蔬菜-炒</small>	青蔥蛋花湯 <small>雞蛋、蔬菜、青蔥</small>	水果	5.5	2.3	2.2	2.3	716
15	五	藜麥飯	家常油腐滷肉 <small>油豆腐、豬肉、蔬菜、木耳-滷</small>	烤雞腿肉捲 X1 <small>雞腿肉捲-烤</small>	芋香白菜 <small>白菜、芋頭、蔬菜-煮</small>	冬瓜排骨湯 <small>冬瓜、湯排、鮮菇</small>		5.6	2.4	2.2	2.4	735
18	一	上將古早味油飯	炸豬肉酥 X4 <small>豬肉 X4-炸</small>	關東煮 <small>蘿蔔、蝦球、魚卵捲、竹輪-燒</small>	蒜香條豆 <small>條豆、蔬菜、蒜-炒</small>	大滷湯 <small>豬肉絲、豆腐、蔬菜、雞蛋</small>	保久乳	5.7	2.3	2.2	2.2	726
19	二	芝麻飯	卡邦尼雞肉 <small>雞肉、洋芋、蘿蔔-煮</small>	鍋貼 X2 <small>鍋貼-烤</small>	蝦皮時瓜 <small>鮮瓜、蔬菜、蝦皮-煮</small>	榨菜肉絲湯 <small>榨菜、肉絲、鮮菇</small>	水果	5.6	2.5	2.3	2.2	736
20	三	大麥飯	蒙古烤肉 <small>豬肉、鮑菇、蔬菜-炒</small>	芝香甘薯雞 <small>地瓜、雞肉、芝麻-燒</small>	田園高麗 <small>高麗菜、蔬菜、鮮菇-炒</small>	金瓜雞湯 <small>南瓜、雞肉、枸杞</small>		5.8	2.4	2.1	2.5	751
21	四	白飯	烤翅小腿 X2 <small>翅小腿 X2-烤</small>	洋蔥炒蛋 <small>雞蛋、洋蔥、蘿蔔、毛豆-炒</small>	核桃玉米 <small>玉米、蘿蔔、香菇、核桃-炒</small>	羅宋湯 <small>番茄、蔬菜、湯排</small>	水果	5.5	2.4	2.3	2.3	726
22	五	紫米飯	果香咕咾肉 <small>豬肉、洋蔥、鳳梨-燒</small>	香干雞丁 <small>雞肉、四方豆干、蘿蔔-燒</small>	雙色花椰 <small>雙色花椰菜、蔬菜-煮</small>	肉茸豆腐湯 <small>豆腐、絞肉、玉米、青蔥</small>		5.7	2.3	2.1	2.4	732
25	一	白飯	蒜香烤雞腿 X1 <small>雞腿-烤</small>	卡菲醬百頁 <small>百頁豆腐、洋芋、蘿蔔、青豆、薑黃粉-煮</small>	蠔燒海根 <small>海帶根、蔬菜、肉絲-炒</small>	番茄蛋花湯 <small>番茄、雞蛋、高麗菜</small>	水果	5.6	2.3	2.2	2.3	723
26	二	奶醬金黃義大利麵	醃醃豬排 X1 <small>豬排-滷</small>	塔香花枝揚 <small>花枝揚、花椰菜、九層塔-炒</small>	白菜滷 <small>白菜、豆皮、蔬菜-煮</small>	味噌湯 <small>豆腐、小魚、海芽</small>	優酪乳	5.5	2.3	2.3	2.4	723
27	三	燕麥飯	雞肉親子丼 <small>雞肉、洋蔥、雞蛋、蘿蔔-燒</small>	茄汁洋芋豬 <small>豬肉、洋芋、番茄、蔬菜-燒</small>	鮮瓜柴魚燒 <small>鮮瓜、蔬菜、柴魚片-燒</small>	鮮菇肉絲湯 <small>鮮菇、肉絲、筍片</small>		5.8	2.4	2	2.5	749
28	四	白飯	椒香蔥爆肉柳 <small>豬肉、洋蔥、蔬菜-炒</small>	黑輪棒 X1 <small>黑輪棒-燒</small>	金沙炒筍 <small>竹筍、鹹蛋黃、蔬菜-炒</small>	洋芋濃湯 <small>洋芋、雞蛋、蘿蔔</small>	水果	5.7	2.5	2.1	2.2	738
29	五	紅藜飯	烤雞翅 X1 <small>雞翅-烤</small>	瓜仔鴿蛋 X2 <small>鴿蛋、鮑瓜、絞肉、冬瓜-煮</small>	黃芽寬粉 <small>黃豆芽、寬粉、蔬菜-炒</small>	白玉排骨湯 <small>蘿蔔、湯排、芹菜</small>		5.8	2.4	2.3	2.3	747