



# 上將食品 111年5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 【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，不适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	豆魚肉	蔬菜	油脂	熱量	
2	一	白飯	糖醋豬肉 <small>豬肉、洋蔥、彩椒-燒</small>	炸 麥克雞塊 X2 <small>麥克雞塊 X2-炸</small>	脆炒高麗 <small>高麗菜、蔬菜-炒</small>	履歷 西式濃湯 <small>南瓜、洋芋、蘿蔔</small>	履歷 優酪乳	5.6	2.4	2.3	2.3	733
3	二	粉紅醬 義大利麵	菲力雞排 X1 <small>無骨雞排-燒</small>	鬆餅 X1 <small>鬆餅-蒸</small>	鮮瓜匯煮 <small>鮮瓜、金針菇、蔬菜-煮</small>	有機 羅宋湯 <small>番茄、蔬菜、湯排</small>	有機 水果	5.8	2.5	2.1	2.5	759
5	四	芝麻飯	蔥爆豆干 <small>豆干片、豬肉絲、青蔥、蘿蔔-炒</small>	日式什錦洋薯 <small>洋芋、雞肉、蘿蔔-煮</small>	蔬燒白菜 <small>白菜、蔬菜-煮</small>	履歷 味噌湯 <small>海芽、豆腐、小魚</small>	履歷 水果	5.5	2.4	2.2	2.4	728
6	五	麥片飯	烤醬燒豬 <small>豬肉、蘿蔔、條豆-燒</small>	茄汁小魚丸 <small>洋芋、小魚丸、番茄、玉米-煮</small>	金沙炒筍 <small>竹筍、鹹蛋、蘿蔔-炒</small>	履歷 香菇雞湯 <small>冬瓜、香菇、雞肉</small>	履歷	5.6	2.3	2.2	2.3	723
9	一	糙米飯	烤 棒棒腿 X2 <small>翅小腿 X2-烤</small>	奶香 獅子頭 X1 <small>南瓜、獅子頭、青豆-煮</small>	豆皮鮮瓜 <small>鮮瓜、豆皮、蘿蔔、木耳-煮</small>	履歷 榨菜肉絲湯 <small>榨菜、豬肉絲、蔬菜</small>	履歷 水果	5.8	2.3	2.3	2.3	740
10	二	白飯	卡菲醬豬肉 <small>豬肉、洋芋、蘿蔔-煮</small>	蜜汁豆干燒雞 <small>四方豆干、雞肉、蔬菜-燒</small>	拌炒條豆 <small>條豆、豆薯、蘿蔔-炒</small>	有機 紅燒排骨湯 <small>番茄、高麗菜、湯排</small>	有機 鮮奶	5.7	2.4	2.2	2.3	738
12	四	醬香 肉茸炒飯	炸 豬排 X1 <small>豬排-炸</small>	餡餅 X1 <small>餡餅 X1-烤</small>	螞蟻上樹 <small>高麗菜、寬粉、蔬菜-炒</small>	履歷 酸辣湯 <small>豆腐、肉絲、筍、雞蛋、木耳</small>	履歷 水果	5.8	2.4	2.1	2.5	751
13	五	雜糧飯	泡菜雞丁 <small>雞肉、自製泡菜、金針菇-燒</small>	佛跳牆 <small>鵝蛋、芋頭、竹筍、肉絲、木耳-煮</small>	蘿蔔海結 <small>蘿蔔、海帶結、玉米-煮</small>	履歷 鮮菇豆腐湯 <small>豆腐、鮮菇、絞肉</small>	履歷	5.7	2.3	2.2	2.2	726
16	一	香鬆蓋飯 【附香鬆包】	泰式打拋肉片 <small>豬肉、番茄、洋蔥、九層塔-煮</small>	炒甜不辣 <small>甜不辣、芹菜-炒</small>	彩蔬玉米 <small>玉米、蘿蔔、鮮菇、毛豆-煮</small>	履歷 金針雞湯 <small>金針花、木耳、雞肉</small>	履歷 保久乳	5.6	2.5	2.2	2.4	743
17	二	紅藜飯	堅果菇菇雞 <small>雞肉、鮑菇、堅果-煮</small>	普羅旺斯洋芋 <small>洋芋、蘿蔔、絞肉、青豆、普羅旺斯香草-燒</small>	木耳筍片 <small>竹筍、木耳、蔬菜-炒</small>	有機 玉米濃湯 <small>玉米、蘿蔔、雞蛋</small>	有機 水果	5.8	2.3	2.2	2.2	733
19	四	羅勒青醬 奶香螺旋麵	烤雞翅 X1 <small>雞翅-烤</small>	炸 起司球 X2 <small>起司球 X2-炸</small>	蝦香鮮瓜 <small>鮮瓜、蔬菜、蝦皮-煮</small>	履歷 高麗排骨湯 <small>高麗菜、鮮菇、湯排</small>	履歷 水果	5.7	2.5	2.2	2.5	754
20	五	紫米飯	豆乳燒豬 <small>豬肉、蘿蔔、毛豆-燒</small>	番茄豆腐蛋 <small>雞蛋、番茄、豆腐-煮</small>	白菜滷 <small>白菜、豆皮、蔬菜-煮</small>	履歷 山藥洋芋湯 <small>山藥、洋芋、薏仁</small>	履歷	5.7	2.4	2.3	2.3	740
23	一	白飯	咖哩雞 <small>雞肉、洋芋、蘿蔔-煮</small>	甘梅 地瓜條 X5 <small>地瓜薯條、梅粉-烤</small>	豆酥條豆 <small>條豆、蘿蔔、豆酥-炒</small>	履歷 沙茶赤肉羹 <small>肉絲、香菇、筍絲、木耳、雞蛋</small>	履歷 水果	5.8	2.3	2.3	2.4	744
24	二	香菇 肉絲油飯	台式 滷肉排 X1 <small>豬排-滷</small>	炸 雞柳條 X2 <small>雞柳條 X2-炸</small>	清炒高麗 <small>高麗菜、鮮菇、木耳-炒</small>	有機 味噌湯 <small>豆腐、海芽、柴魚</small>	有機 豆奶	5.6	2.4	2.2	2.4	735
26	四	白飯	壽喜燒豬 <small>豬肉、洋蔥、金針菇-燒</small>	黑輪 關東煮 <small>蘿蔔、黑輪、魚卵捲、玉米-煮</small>	脆拌豆芽 <small>豆芽菜、蔬菜-炒</small>	履歷 客家米粉湯 <small>米粉、芋頭、肉絲、芹菜、紅蔥</small>	履歷 水果	5.6	2.3	2.2	2.4	728
27	五	紅豆飯	烤雞肉捲 X1 <small>雞肉捲-烤</small>	香菇肉燥油腐 <small>油豆腐、絞肉、香菇、青蔥-燒</small>	柴魚絲瓜 <small>絲瓜、麵疙瘩、蔬菜、柴魚-煮</small>	履歷 番茄蛋花湯 <small>雞蛋、番茄、蔬菜</small>	履歷	5.5	2.5	2.1	2.5	738
30	一	白飯	塔香豬肉 <small>豬肉、鮮菇、九層塔-煮</small>	白醬 黃金魚蛋 <small>黃金魚蛋、洋芋、蘿蔔-煮</small>	爆炒海茸 <small>海茸、芹菜、蔬菜-炒</small>	履歷 竹筍雞湯 <small>竹筍、雞肉、木耳</small>	履歷	5.7	2.3	2.1	2.2	723
31	二	燕麥飯	橙汁雞丁 <small>雞肉、洋蔥、蔬菜-燒</small>	拌飯八寶炸醬 <small>豆干丁、絞肉、鮮菇、筍子、毛豆-煮</small>	小魚白菜 <small>白菜、小魚乾、蔬菜-煮</small>	有機 南瓜肉絲湯 <small>南瓜、肉絲、蔬菜</small>	有機 水果	5.6	2.4	2.2	2.4	735