



上將食品

115年8+9月



景新國小

◎地址: 新北市新莊區青楓東路86號 ◎服務專線: (02) 2996-9305 ◎E-mail: kh9305@gmail.com *本公司全面使用非基因玉米及豆製品 *未使用輻射污染食品
*菜單含有甲殼類、芒果、花生、牛奶及羊奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類等，不適宜其過敏體質者食用 ◎營養師: 徐詠瑋 (營養字第008559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
8/31	一	藜麥飯 白米、白藜麥	三杯雞 雞肉、竹筍、蔬菜-燒	鮮茄肉醬 番茄、洋蔥、絞肉、毛豆-煮	香蒜高麗 高麗菜、蔬菜-炒	小魚味噌湯 豆腐、海芽、小魚干	標準蔬菜	5.5	2.4	2.2	2.3	724
1	二	白飯 白米	咖哩南瓜豬 豬肉、南瓜、蔬菜-煮	玉米炒蛋 雞蛋、玉米、蔬菜-炒	油片燒瓜 鮮瓜、油片、蔬菜-煮	針菇雞湯 雞胸、雞肉、金針菇	有機蔬菜	5.8	2.3	2.1	2.4	739
2	三	胚芽飯 白米、胚芽米	芝麻地瓜雞 雞肉、地瓜、芝麻-煮	滷味方干 四方干、蔬菜、海帶結-滷	脆炒芽菜 豆芽菜、蘿蔔、蔬菜-炒	鮮瓜排骨湯 鮮瓜、湯排、木耳	標準蔬菜	5.7	2.4	2.2	2.4	742
3	四	經香烏龍麵 麵、蔬菜、豬肉、紫魚片	酸甜醬豬排 豬排 X1-燒	鍋貼 鍋貼 X2-烤	炒海帶根 海帶根、蔬菜-炒	番茄蛋花湯 番茄、雞蛋、蔬菜	標準蔬菜	5.6	2.3	2.1	2.4	725
4	五	白飯 白米	醬燒鮮魚 魚肉、蘿蔔-燒	紅燒凍豆腐 凍豆腐、木耳、青豆-燒	竹筍鮑菇 竹筍、鮑菇、蔬菜-煮	沙茶赤肉羹 白菜、肉絲、蔬菜	標準蔬菜	5.5	2.3	2.2	2.3	716
7	一	白飯 白米	墨西哥燉肉 豬肉、洋芋-燉	炸醬干丁 豆干丁、絞肉、蔬菜、毛豆-煮	紅蘿花椰 花椰菜、蘿蔔-煮	南瓜濃湯 南瓜、蔬菜、雞蛋	標準蔬菜	5.8	2.4	2.2	2.4	749
8	二	糙米飯 白米、糙米	醬烤翅小腿 翅小腿 X2-烤	日式鍋物燒 蘿蔔、黑輪、魚卵卷-煮	菇燒鮮瓜 鮮瓜、鮮菇、蔬菜-煮	肉骨茶湯 蔬菜、腐皮、湯排	有機蔬菜	5.5	2.3	2.1	2.4	718
9	三	白飯 白米	客家福菜豬 肉片、福菜、筍茸-煮	雞茸豆腐煲 豆腐、蔬菜、雞絞肉-燒	玉米條豆 條豆、玉米、蘿蔔-炒	梅醬雞湯 高麗菜、雞肉、金針菇、梅醬	標準蔬菜	5.6	2.4	2.1	2.3	728
10	四	紅藜飯 白米、紅藜	鮮菇煨雞 雞肉、蔬菜、鮮菇-煮	番茄炒蛋 雞蛋、番茄、蔬菜-炒	星洲冬粉 高麗菜、冬粉、蔬菜、絞肉-炒	豆腐大醬湯 豆腐、肉絲、蔬菜	標準蔬菜	5.8	2.4	2	2.4	744
11	五	卡邦尼義大利麵 麵、蔬菜、絞肉	醬淋魚排 魚排 X1-燒	麥克雞塊 雞塊 X2-炸	開陽炒筍 竹筍、蔬菜、蝦米-炒	冬瓜薏仁湯 冬瓜、雞肉、小薏仁	豆奶	5.8	2.4	2.2	2.4	749
14	一	燕麥飯 白米、燕麥	無骨炸雞排 無骨雞排 X1-炸	蒸蛋 雞蛋、蔬菜-蒸	炒高麗菜 高麗菜、蔬菜-炒	酸辣湯 豆腐、竹筍、肉絲、蔬菜	標準蔬菜	5.7	2.4	2.2	2.5	747
15	二	胚芽飯 白米、胚芽米	豬肉壽喜燒 豬肉、洋蔥、金針菇、芝麻-煮	彩蔬油腐雞 油豆腐、雞肉、蔬菜-煮	海味彩絲 海帶絲、蔬菜-炒	雪蓮子木瓜雞湯 青木瓜、雞肉、鷹嘴豆	有機蔬菜	5.5	2.5	2.1	2.4	733
16	三	白飯 白米	筍香雞丁 雞肉、竹筍、青蔥-燒	蜜汁方干 四方干、蔬菜、毛豆-煮	木耳銀芽 豆芽菜、木耳-炒	柴香味噌湯 豆腐、蔬菜、紫魚片	標準蔬菜	5.5	2.4	2.2	2.3	724
17	四	招牌上海菜飯 白米、青菜、自製鹹豬肉、香菇	蒲燒鯛 魚片 X1-蒸	金黃薯餅 薯餅 X3-烤	腐皮白菜 大白菜、腐皮、蔬菜-煮	青蔥蛋花湯 雞蛋、玉米、青蔥	標準蔬菜	5.6	2.3	2.2	2.3	723
18	五	白飯 白米	義式茄燒雞 雞肉、番茄、蔬菜-燒	回鍋肉片 豆干、高麗菜、肉片、蔬菜-炒	鮮瓜肉羹 鮮瓜、肉羹、蔬菜-煮	韓式薯塊排骨湯 洋芋、鮮菇、湯排、紅椒粉	標準蔬菜	5.6	2.4	2	2.4	730
21	一	五穀飯 白米、五穀米	五香燉肉 豬肉、蘿蔔-燉	韓式部隊鍋 大白菜、粉絲、火鍋料-煮	鮮菇拌筍 竹筍、鮮菇、蔬菜-炒	鮮瓜雞湯 鮮瓜、雞肉、薑絲	標準蔬菜	5.7	2.3	2.2	2.4	735
22	二	義大利肉醬螺旋麵 麵、玉米、蔬菜、絞肉	烤雞排 雞排 X1-烤	香Q地瓜槌 地瓜槌 X2-炸	玉筍花椰 花椰菜、玉米筍-炒	巧達濃湯 洋芋、蔬菜、雞蛋	有機蔬菜	5.7	2.4	2.1	2.3	735
23	三	胚芽飯 白米、胚芽米	南瓜燒豬 豬肉、南瓜、青豆-燒	麻婆豆腐 豆腐、蔬菜、青蔥-煮	豆酥條豆 條豆、蘿蔔、豆酥-炒	海芽味噌湯 豆腐、海芽、味噌	標準蔬菜	5.7	2.4	2.1	2.4	740
24	四	紅藜飯 白米、紅藜	烤雞肉捲 雞肉捲 X1-烤	鵪鶉開胃肉醬 豆干丁、鵪鶉 X1、絞肉、脆瓜-煮	蔬炒雙芽 黃豆芽、蔬菜、海芽-炒	羅宋湯 番茄、湯排、蔬菜	標準蔬菜	5.5	2.4	2.2	2.4	728
29	二	紫米飯 白米、紫米	醬燒油腐 油豆腐、蔬菜、鮑菇、絞肉-炒	洋蔥炒蛋 雞蛋、洋蔥、蔬菜-炒	蔬炒高麗菜 高麗菜、蔬菜-炒	糯米洋芋湯 洋芋、糯米、枸杞	豆奶	5.7	2.5	2.1	2.5	752
30	三	白飯 白米	鹽蔥白玉雞 雞肉、蘿蔔、青蔥-煮	泰式打拋豬 番茄、絞肉、玉米、九層塔-煮	榨菜干片 豆干片、榨菜、紅蘿蔔-煮	筍香排骨湯 竹筍、湯排	標準蔬菜	5.6	2.5	2	2.5	742