



上將食品

114年9月



景新國小

◎地址: 新北市新莊區東橋東路86號 ◎服務專線: (02) 2996-9305 ◎E-mail: kh9305@gmail.com *本公司全面使用非基改玉米及豆製品 *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，不適含過敏體質者食用 ◎營養師: 徐瑋瑋 (營養字第008859)

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	附餐	全蛋	豆類	肉類	蔬菜	油類	熱量
1	一	白飯 白米	日式咖哩豬 豬肉, 洋芋, 蔬菜-煮	鷹嘴雞茸豆腐 豆腐, 雞絞肉, 蔬菜, 鷹嘴豆-燒	紅蘿高麗 高麗菜, 蘿蔔-炒	味噌海芽湯 豆皮, 蔬菜, 海芽		5.7	2.4	2.1	2.3	735
2	二	小米飯 白米, 小米	義式烤腿排 雞排 X1-烤	香酥脆薯條 薯條 X5-炸	菇燒鮮瓜 鮮瓜, 蔬菜, 金針菇-煮	西式濃湯 南瓜, 雞蛋, 蔬菜		5.6	2.3	2.2	2.3	723
3	三	白飯 白米	黃金泡菜豬 豬肉, 白菜(自製泡菜), 蔬菜-煮	醬燒洋芋雞 雞肉, 洋芋, 毛豆-燒	蒜香花椰 花椰菜, 蔬菜-炒	竹筍湯 竹筍, 蔬菜		5.7	2.4	2.2	2.4	742
4	四	糙米飯 白米, 糙米	蔥燒魚 魚肉, 洋蔥, 彩椒-燒	客家小炒 豆干, 魷魚, 蔬菜-炒	堅果玉米煮 玉米, 蔬菜, 堅果-煮	泰式檸檬湯 大白菜, 肉絲, 豆芽, 豆皮, 檸檬汁, 薑黃		5.6	2.4	2.1	2.4	733
5	五	芝麻飯 白米, 芝麻	爆炒肉柳 豬柳, 黃豆芽, 金針花-炒	奶醬南瓜雞 南瓜, 雞肉, 青豆-炒	塔香海根 海帶根, 蔬菜, 九層塔-燒	香菇雞湯 蘿蔔, 雞肉, 香菇		5.7	2.3	2.1	2.5	737
8	一	蕎麥飯 白米, 蕎麥	墨西哥雞丁 雞肉, 蘿蔔, 鮮菇-燒	肉燥虱目魚丸 小魚丸, 冬瓜, 絞肉, 毛豆-煮	金菇鮮瓜 鮮瓜, 金針菇, 蔬菜-煮	麵線羹 麵線, 蔬菜, 豬肉絲		5.8	2.4	2.2	2.3	745
9	二	高麗菜飯 白米, 高麗菜, 豬肉, 蔬菜	古早味豬排 豬排 X1-油	香Q地瓜槌 地瓜槌 X2-炸	芋香白菜 大白菜, 芋頭, 木耳-煮	柴魚味噌湯 豆腐, 洋蔥, 柴魚片		5.6	2.4	2.2	2.4	735
10	三	藜麥飯 白米, 白藜麥	蜜汁雞翅 三節雞翅 X1-烤	海芽嫩蛋 雞蛋, 蘿蔔, 海芽-炒	韭香如意芽 豆芽菜, 韭菜, 蔬菜-炒	藥膳排骨湯 洋芋, 湯排, 蔥仁		5.8	2.3	2.1	2.4	739
11	四	白飯 白米	和風薑汁燒肉 豬肉, 洋蔥, 青蔥-燒	濃湯煨豆腐 豆腐, 玉米, 蔬菜-燒	蠔香炒海唇 海帶唇, 蔬菜, 蒜-炒	番茄蛋花湯 番茄, 雞蛋, 蔬菜		5.6	2.3	2.2	2.3	723
12	五	胚芽飯 白米, 胚芽	泰式紅咖哩雞 雞肉, 洋芋, 九層塔-煮	魷魚燴鮮筍 竹筍, 魷魚, 蔬菜-燒	螞蟻上樹 高麗菜, 冬粉, 絞肉, 蔬菜-炒	榨菜肉絲湯 榨菜, 豬肉絲, 酸菜		5.9	2.4	2.1	2.4	754
15	一	白飯 白米	台式滷肉排 豬排 X1-油	番茄炒蛋 雞蛋, 番茄, 蔬菜-炒	鮮瓜時蔬 鮮瓜, 蔬菜-煮	玉米濃湯 玉米, 蔬菜, 雞蛋	豆奶	5.5	2.4	2.2	2.4	728
16	二	地瓜飯 白米, 地瓜	三杯雞 雞肉, 竹筍, 鮑菇, 九層塔-燒	蒸蛋 雞蛋, 蔬菜-蒸	拌炒海絲 海帶絲, 蘿蔔, 蔬菜-炒	枸杞冬瓜湯 冬瓜, 湯排, 枸杞		5.7	2.3	2.2	2.3	730
17	三	白飯 白米	海苔燒豬 豬肉, 洋蔥, 小黃瓜, 海苔粉-燒	花瓜雞 雞肉, 蘿蔔, 脆瓜-煮	脆炒花椰 花椰菜, 蔬菜-炒	鮮筍雞湯 竹筍, 雞肉		5.5	2.4	2.2	2.3	724
18	四	泰式茄汁通心粉 通心粉, 番茄, 洋蔥, 蔬菜, 絞肉	沙嗲醬雞排 無骨雞排 X1-燒	奶滋可樂餅 可樂餅 X1-炸	豆醬鮮筍 竹筍, 木耳, 蔬菜-煮	韓風大醬湯 豆腐, 鮑菇, 豬肉		5.7	2.3	2.1	2.4	732
19	五	白飯 白米	京醬豬肉 豬肉, 洋蔥, 彩椒-燒	綜合鹹水雞 凍豆腐, 雞肉, 長豆, 木耳-煮	玉米彩丁 玉米, 青豆, 蔬菜-煮	鳳梨雞湯 鳳梨, 雞肉, 蔬菜		5.7	2.4	2	2.3	733
22	一	客家肉燥米苔目 米苔目, 豆芽菜, 絞肉, 蔬菜	蒲燒魚 魚排 X1-蒸	茶葉蛋 帶殼雞蛋 X1, 茶葉-油	蒜味海根 海帶根, 蘿蔔-炒	羅宋湯 番茄, 洋蔥, 高麗菜, 湯排		5.5	2.4	2.1	2.4	726
23	二	白飯 白米	芝麻壽喜豬 豬肉, 洋蔥, 芝麻-煮	照燒雞肉丸 雞肉丸, 玉米, 蘿蔔-燒	蔬炒高麗 高麗菜, 蔬菜-炒	海芽蛋花湯 雞蛋, 蔬菜, 海芽		5.5	2.3	2.2	2.4	721
24	三	燕麥飯 白米, 燕麥	莎莎醬炒雞 雞肉, 番茄, 蔬菜-炒	白醬薯塊豬 洋芋, 豬肉, 青豆-煮	干絲條豆 條豆, 黃干絲-炒	鮮瓜肉絲湯 鮮瓜, 豬肉, 薑		5.7	2.4	2.1	2.4	740
25	四	白飯 白米	筍茸豬腳 豬肉, 豬腳, 筍茸, 梅菜-油	年糕雞 大白菜, 雞肉, 年糕-煮	油片燒瓜 鮮瓜, 油片, 蔬菜-煮	糯米雞湯 洋芋, 雞肉, 糯米		5.8	2.3	2.2	2.3	737
26	五	紫米飯 白米, 紫米	烤雞肉捲 雞肉捲 X1-烤	肉絲乾片 豆乾, 豬肉絲, 蔬菜, 蔥-炒	芽菜什錦 豆芽菜, 木耳, 蔬菜-炒	燕麥奶濃湯 洋蔥, 鮮菇, 燕麥粉, 奶粉, 豆皮		5.6	2.4	2.2	2.4	735
29	一	教師節補假										
30	二	芝麻飯 白米, 芝麻	沙茶豆皮 豆皮, 蘿蔔, 蔬菜-燒	海苔香鬆蛋 雞蛋, 洋蔥, 青豆, 海苔香鬆-炒	鮮菇白菜 大白菜, 鮮菇, 蔬菜-煮	味噌湯 豆腐, 蔬菜	豆奶	5.7	2.4	2.2	2.5	747