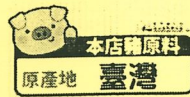




上將食品

115年10月



景新國小

◎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 *本公司全面使用非基改玉米及豆製品 *亦使用輻射污染食品
*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，不適含其過敏體質者食用 ◎營養師: 楊敏琦(營養字第008859號)

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	附菜	全蛋	豆蛋	蔬菜	油脂	熱量
1	四	糙米飯 白米, 糙米	咖哩豬 豬肉, 洋芋, 蔬菜-煮	茴香滷味 四方乾, 蘿蔔, 海帶結-油	銀芽彩絲 豆芽菜, 木耳, 蔬菜-炒	蔬菜蛋花湯 雞蛋, 蔬菜	標準蔬菜	5.7	2.4	2.1	2.3	735
2	五	白飯 白米	烤三節翅 三節雞翅 X1-烤	堅果玉米肉茸 玉米, 絞肉, 蔬菜, 杏仁片-炒	紅蘿炒筍 竹筍, 蘿蔔-炒	南洋肉骨茶 蔬菜, 湯排, 腐皮	標準蔬菜	5.6	2.3	2.1	2.4	725
5	一	薏仁飯 白米, 小薏仁	鮮茄紅燒魚 魚肉, 番茄, 蘿蔔-燒	黃金泡菜雞 自製泡菜, 雞肉, 蔬菜-煮	清炒花椰 花椰菜, 蔬菜-炒	金針雞湯 蔬菜, 雞肉, 金針花	標準蔬菜	5.5	2.4	2.2	2.4	728
6	二	金瓜炒雙粉 米粉, 冬粉, 南瓜, 絞肉, 蔬菜	黃金翅小腿 翅小腿 X2-炸	椒鹽魷魚丸 魷魚丸 X2-烤	田園高麗 高麗菜, 蔬菜-炒	味噌小魚湯 豆腐, 玉米, 小魚乾	有機蔬菜	5.7	2.4	2.1	2.5	744
7	三	芝麻飯 白米, 芝麻	咕咾肉 豬肉, 洋蔥, 彩椒-燒	蒜蓉醬大溪乾 黑豆乾, 蔬菜, 鷹嘴豆-煮	鮮菇燒瓜 鮮瓜, 蔬菜, 鮮菇-煮	棗片雞湯 洋芋, 雞肉, 鮮菇, 紅棗片	標準蔬菜	5.6	2.3	2.1	2.3	721
8	四	藜麥飯 白米, 白藜麥	蔥油雞 雞肉, 蘿蔔, 青蔥-煮	沙茶米血佐油腐 油豆腐, 米血糕, 蔬菜-煮	海帶彩繪 海帶絲, 豆乾絲, 蔬菜-炒	酸辣湯 豆腐, 雞蛋, 竹筍, 蔬菜	標準蔬菜	5.7	2.4	2	2.4	737
國 慶 日 運 假												
12	一	麻香古早味油飯 糯米, 白米, 香菇, 肉絲, 麵筋	蒲燒魚 魚排 X1-蒸	豬肉餡餅 餡餅 X1-烤	鹹豬肉高麗 高麗菜, 自製鹹肉, 蔬菜-炒	豆腐味噌湯 豆腐, 蔬菜, 海芽	標準蔬菜	5.8	2.5	2	2.4	752
13	二	燕麥飯 白米, 燕麥	壽喜燒肉片 豬肉, 洋蔥, 鮮菇, 芝麻-燒	鹽水凍腐雞 凍豆腐, 雞肉, 蔬菜-煮	玉米脆薯 玉米, 豆薯, 蔬菜-炒	番茄蛋花湯 番茄, 雞蛋, 蔬菜	有機蔬菜	5.7	2.4	2	2.3	733
14	三	白飯 白米	香草脆薯雞 雞肉, 豆薯, 鮮菇-燒	南瓜肉片 南瓜, 肉片, 青豆-煮	砂鍋白菜 大白菜, 鮮菇, 木耳-煮	冬瓜肉絲湯 冬瓜, 肉絲, 枸杞	標準蔬菜	5.8	2.5	2.1	2.3	750
15	四	蕎麥飯 白米, 蕎麥	醍醐豬肉 豬肉, 蘿蔔, 花生-油	蒸蛋 雞蛋, 蔬菜-蒸	客家醬炒筍 竹筍, 蔬菜-炒	什錦豆腐羹 豆腐, 絞肉, 蔬菜, 雞蛋	豆奶	5.5	2.3	2.1	2.4	718
16	五	白飯 白米	烤雞肉捲 雞肉捲 X1-烤	洋蔥炒蛋 雞蛋, 洋蔥, 毛豆-炒	蒜味海根 海帶根, 蔬菜-炒	蘿蔔排骨湯 蘿蔔, 湯排, 鮮菇	標準蔬菜	5.7	2.4	2.2	2.5	747
19	一	小米飯 白米, 小米	腰果菠蘿豬 豬肉, 洋蔥, 鳳梨, 腰果-燒	鮮魷乾片小炒 豆乾片, 魷魚, 蔬菜-炒	木耳炒筍 竹筍, 木耳, 蔬菜-炒	玉米濃湯 玉米, 雞蛋, 蔬菜	標準蔬菜	5.6	2.4	2.2	2.4	735
20	二	白飯 白米	和風咖哩雞 雞肉, 南瓜, 蔬菜-煮	鰹味關東煮 蘿蔔, 黃金魚蛋, 黑輪-煮	菇燒時瓜 鮮瓜, 鮮菇, 木耳-煮	榨菜肉絲湯 榨菜, 肉絲	有機蔬菜	5.7	2.3	2.2	2.3	730
21	三	白飯 白米	滷豬排 豬排 X1-油	鮮筍燜雞 竹筍, 雞肉, 蔬菜-煮	翠炒高麗 高麗菜, 蔬菜-炒	海芽蛋花湯 蔬菜, 雞蛋, 海芽	標準蔬菜	5.7	2.4	2.2	2.4	742
22	四	粉紅醬草菇義大利麵 麵, 蔬菜, 鮮菇, 絞肉	飄香雞排 雞排 X1-油	酥脆薯條 薯條 X5-炸	金菇彩絲 海帶絲, 金針絲, 蔬菜-炒	大醬豆腐湯 豆腐, 豬肉, 鮑菇	標準蔬菜	5.5	2.5	2	2.3	726
23	五	白飯 白米	京醬肉柳 豬柳, 黃豆芽, 蔬菜-炒	麻婆雞茸豆腐 豆腐, 雞絞肉, 青豆-煮	拌炒花椰 花椰菜, 彩椒-炒	羅宋湯 番茄, 蘿蔔, 湯排, 西芹	標準蔬菜	5.5	2.4	2.1	2.4	726
光 復 節 運 假												
27	二	五穀飯 白米, 五穀米	鮮菇豆腐煲 豆腐, 蘿蔔, 鮮菇, 絞肉-煮	番茄炒蛋 雞蛋, 番茄, 蔬菜-炒	腐皮白菜滷 大白菜, 腐皮, 蔬菜-滷	南瓜湯 南瓜, 雞蛋, 蔬菜	有機蔬菜	5.6	2.4	2.1	2.5	737
28	三	白飯 白米	三杯雞 雞肉, 竹筍, 九層塔-燒	墨西哥薯塊豬 洋芋, 豬肉, 蔬菜-煮	開陽肉燥冬瓜 冬瓜, 絞肉, 蝦米, 蔬菜-煮	味噌蛋花湯 豆腐, 雞蛋, 青蔥	標準蔬菜	5.7	2.5	2	2.4	745
29	四	海苔醬香拌飯 白米, 玉米, 絞肉, 蔬菜, 海苔	酥炸豬排 豬排 X1-炸	海山醬甜不辣片 甜不辣片 X1-煮	拌炒雙芽 黃豆芽, 蔬菜, 海芽-炒	糯米雞湯 洋芋, 雞肉, 糯米	標準蔬菜	5.6	2.5	2.1	2.4	740
30	五	藜麥小米飯 白米, 白藜麥, 小米	義式洋芋雞 雞肉, 洋芋, 香料-燒	肉燥福州丸 福州丸 X1, 絞肉, 蔬菜-煮	螞蟻上樹 高麗菜, 冬粉, 絞肉, 蔬菜-炒	竹筍排骨湯 竹筍, 湯排, 木耳	標準蔬菜	5.8	2.4	2	2.4	744