



上將食品 114年3月



清水國小

◎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：林文婷(營養字第 012660 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
3	一	白飯 白米	梅香肉排 豬排 X1-燒	茄汁歐姆蛋 雞蛋、番茄、洋蔥-炒	脆炒雙芽 黃豆芽、海苔、蔬菜-炒	薏仁雞湯 冬瓜、雞肉、薏仁		5.6	2.3	2.2	2.3	723
4	二	胚芽飯 白米、胚芽	蔥油鹹味雞 雞肉、蘿蔔、青蔥-煮	肉蓉豆腐煲 豆腐、絞肉、蔬菜-燒	蒜香高麗 高麗菜、蔬菜、蒜-炒	結菜排骨湯 結頭菜、湯排、鮮菇		5.5	2.4	2.1	2.1	712
5	三	白飯 白米	爆炒豬柳 豬柳、洋蔥、金針菇-炒	砂鍋玉米雞 玉米、雞肉、蔬菜-煮	枸杞鮮瓜 鮮瓜、蔬菜、枸杞-煮	番茄雞湯 番茄、雞肉、蔬菜		5.6	2.4	2	2.3	726
6	四	鹹香豬肉蛋炒飯 白米、蔬菜、自製鹹豬肉、雞蛋	炸雞翅 雞翅 X1-炸	BBQ 甜不辣 甜不辣片 X1-燒	拌炒海絲 海帶絲、蔬菜-炒	小魚味噌湯 豆腐、小魚乾、蔬菜		5.7	2.4	2.2	2.2	733
7	五	白飯 白米	肉片燴三鮮 肉片、竹筍、魷魚、烏蛋-燴	鷹嘴豆溜香干 小四方干、蔬菜、鷹嘴豆-燒	豆酥條豆 條豆、蘿蔔、豆酥-炒	雞茸麵線 麵線、雞絞肉、金針菇、當歸		5.7	2.4	2.1	2.2	731
10	一	奶香青醬義大利麵 麵、絞肉、蔬菜	烤小雞腿 翅小腿 X2-烤	金黃地瓜桎 地瓜桎 X2-炸	蔬燒白菜 大白菜、油片、蔬菜-煮	酸菜肉絲湯 酸菜、豬肉、榨菜		5.7	2.3	2.2	2.2	726
11	二	白飯 白米	肉骨茶燒豬 豬肉、蘿蔔、木耳-燒	安東燉雞 雞肉、洋芋、年糕-煮	螞蟻上樹 蔬菜、粉絲、絞肉-炒	玉米濃湯 玉米、蘿蔔、雞蛋		5.9	2.4	2	2.3	747
12	三	芝麻飯 白米、芝麻	蠔油燒雞 雞肉、竹筍、鮮菇-燒	墨西哥莎莎肉醬 絞肉、番茄、洋蔥、九層塔-炒	彩蔬花椰 花椰菜、蔬菜-炒	鮮瓜湯 鮮瓜、木耳、鮮菇		5.5	2.3	2.1	2.3	714
13	四	白飯 白米	甜蔥肉排 豬排 X1、洋蔥-燒	杏仁玉米炒蛋 雞蛋、玉米、蔬菜、杏仁片-炒	味噌結菜燒 結頭菜、雞絞肉、蔬菜-燒	關東煮湯 蘿蔔、豆腐、鮮菇		5.6	2.4	2	2.4	730
14	五	藜麥飯 白米、白藜麥	黃金泡菜雞 雞肉、自製泡菜、蔬菜-煮	肉燥三角腐 油豆腐、絞肉、蔬菜-燒	杏菇炒筍 竹筍、杏鮑菇、蔬菜-炒	羅宋湯 番茄、湯排、蔬菜		5.5	2.4	2.2	2.2	719
17	一	白飯 白米	白醬雙芋燒豬 豬肉、洋芋、芋頭-燒	韓式部隊鍋 起司燒、豆皮、大白菜、寬粉-煮	魚香季豆 季豆、蔬菜-炒	味噌大醬湯 豆腐、蔬菜、肉絲		5.9	2.3	2.1	2.3	742
18	二	海苔香鬆飯 白米、海苔香鬆	蒲燒魚排 魚排 X1-蒸	魷魚丸 魷魚丸 X2-烤	海根蔬炒 海帶根、蔬菜-炒	青蔥蛋花湯 蔬菜、雞蛋、蔥		5.6	2.3	2.2	2.2	719
19	三	白飯 白米	日式和風豬 豬肉、茼蒿、蔬菜-煮	家常豆腐煲 豆腐、蔬菜-煮	銀條蕈絲 豆芽菜、鮮菇、蔬菜-炒	筍香雞湯 竹筍、雞肉		5.5	2.3	2.1	2.2	709
20	四	雜糧飯 白米、雜糧米	地瓜雞丁 雞肉、地瓜-燒	普羅旺斯燉肉 豬肉、蘿蔔、青豆、普羅旺斯香草-煮	木須高麗 高麗菜、木耳、枸杞-炒	酸辣湯 豆腐、金針菇、蔬菜、雞蛋		5.8	2.4	2.1	2.4	747
21	五	白飯 白米	鐵板肉柳 肉柳、洋蔥、彩椒-煮	奶香南瓜蛋 雞蛋、南瓜-炒	油片燒瓜 鮮瓜、豆皮絲、蔬菜-煮	金針雞湯 雞肉、金針花、蔬菜		5.7	2.4	2.1	2.4	740
24	一	波隆那肉醬麵 麵、絞肉、蔬菜	五香雞排 雞排 X1-油	蘋果酥捲 蘋果捲 X1-炸	紅絲炒筍 竹筍、蘿蔔-炒	西式濃湯 南瓜、蔬菜、雞蛋	豆奶	5.6	2.4	2	2.3	726
25	二	白飯 白米	香草咖哩豬 豬肉、洋芋、蘿蔔、香草-煮	蒸蛋 雞蛋、蔬菜-蒸	豆皮燒白菜 大白菜、豆皮、鮮菇-煮	海芽味噌湯 豆腐、海芽		5.7	2.4	2.1	2.2	731
26	三	紅扁豆飯 白米、紅扁豆	萵菇醬雞丁 雞肉、蔬菜、鮮菇-燒	冬瓜滷肉 冬瓜、豬肉、蔬菜-滷	蔬炒高麗 高麗菜、蔬菜-炒	番茄蛋花湯 番茄、雞蛋、洋蔥		5.5	2.3	2	2.4	716
27	四	白飯 白米	墨西哥凍豆腐 凍豆腐、蘿蔔、墨西哥香料-燉	洋蔥炒蛋 雞蛋、洋蔥、蔬菜-炒	蒜味海帶 海帶絲、蔬菜、蒜-炒	糯米洋芋湯 洋芋、鮮菇、糯米		5.6	2.4	2.2	2.3	731
28	五	五穀飯 白米、五穀米	堅果照燒雞 雞肉、洋芋、蔬菜、堅果-燒	八寶肉醬 豆干、絞肉、鮮菇、毛豆-炒	玉筍花椰 花椰菜、玉米筍、蘿蔔-炒	鮮瓜肉絲湯 鮮瓜、肉絲、薑		5.7	2.4	2.1	2.3	735
31	一	白飯 白米	柴香魚丁 魚肉、蘿蔔、蔬菜-煮	三杯腸菇 鰻腸、鮑菇、竹筍、九層塔-炒	時瓜茼蒿 鮮瓜、茼蒿、木耳-煮	結菜雞湯 結頭菜、雞肉		5.5	2.4	2.2	2.3	724