



上將食品

114年6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 *本公司全面使用非基改玉米及豆製品 *本使用無防腐劑食品
*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◎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
2	一	拿坡里茄汁肉醬麵 <small>麵、番茄、絞肉、蔬菜</small>	冰糖雞翅 <small>雞翅 X1-油</small>	酥皮蘋果捲 <small>蘋果酥捲 X1-炸</small>	拌炒海絲 <small>海帶絲、蔬菜-炒</small>	標準蔬菜	冬瓜肉絲湯 <small>冬瓜、肉絲、薑</small>		5.7	2.3	2.3	2.3	733
3	二	白飯 <small>白米</small>	咖哩豬 <small>豬肉、洋芋、蔬菜-煮</small>	雞茸骰子腐 <small>油豆腐、雞絞肉、蔬菜-燒</small>	蒜香高麗 <small>高麗菜、蔬菜、蒜-炒</small>	有機蔬菜	玉米濃湯 <small>玉米、蔬菜、雞蛋</small>		5.7	2.4	2.2	2.2	733
4	三	燕麥飯 <small>白米、燕麥</small>	義式香料雞 <small>雞肉、番茄、洋蔥-燒</small>	沙茶炒干絲 <small>豆干絲、蔬菜、木耳-炒</small>	蔥酥豆芽 <small>豆芽菜、蔬菜、紅蔥-炒</small>	標準蔬菜	萵菇蘿蔔湯 <small>蘿蔔、肉絲、鮮菇</small>		5.5	2.3	2	2.4	716
5	四	紅藜飯 <small>白米、紅藜</small>	鳳梨橙汁魚 <small>魚肉、鳳梨、彩椒-燒</small>	玉米燒雞 <small>玉米、雞肉、洋芋-燒</small>	菇燒時瓜 <small>鮮瓜、鮮菇、蔬菜-燒</small>	標準蔬菜	柴香味噌湯 <small>豆腐、蔬菜</small>		5.5	2.3	2.3	2.3	719
6	五	白飯 <small>白米</small>	南乳煨雞 <small>雞肉、蘿蔔、豆乳-煮</small>	杏仁彩蔬肉茸 <small>干丁、絞肉、蔬菜、杏仁-炒</small>	木耳炒竹筍 <small>竹筍、木耳、蔬菜-炒</small>	標準蔬菜	薏仁排骨湯 <small>洋芋、湯排、薏仁</small>		5.6	2.4	2.1	2.2	724
9	一	麻香肉絲油飯 <small>糯米、白米、肉絲、香菇、木耳</small>	烤豬排 <small>豬排 X1-烤</small>	麥克雞塊 <small>雞塊 X2-炸</small>	塔香海根 <small>海帶根、蔬菜、九層塔-炒</small>	標準蔬菜	針菇雞湯 <small>蔬菜、金針菇、雞肉</small>		5.6	2.4	2.2	2.3	731
10	二	海苔香鬆飯 <small>白米、海苔香鬆</small>	鹽蔥焗雞 <small>雞肉、蘿蔔、青蔥-煮</small>	泡菜小丸子 <small>大白菜、小魚丸、蔬菜-煮</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐、絞肉、青豆-燒</small>	有機蔬菜	南洋肉骨茶 <small>蔬菜、湯排、鮮菇</small>		5.5	2.5	2.1	2.2	724
11	三	白飯 <small>白米</small>	京醬肉柳 <small>豬柳、豆芽菜、木耳-炒</small>	沙嗲什錦鵪鶉蛋 <small>鵪鶉蛋、洋芋、四方干-燒</small>	紅蘿花椰 <small>花椰菜、蘿蔔-炒</small>	標準蔬菜	鹹香米苔目 <small>米苔目、蔬菜、絞肉</small>		5.8	2.4	2	2.4	744
12	四	白飯 <small>白米</small>	泰式甜雞醬雞球 <small>雞肉、鳳梨、蔬菜-燒</small>	鮮魷拌炒筍 <small>竹筍、魷魚、肉絲、蔬菜-炒</small>	家常煲粉絲 <small>高麗菜、粉絲、蔬菜-炒</small>	標準蔬菜	味噌蛋花湯 <small>雞蛋、蔬菜</small>		5.8	2.4	2.1	2.3	742
13	五	胚芽飯 <small>白米、胚芽</small>	壽喜醬燒豬 <small>豬肉、洋蔥、蔬菜-燒</small>	鷹嘴豆四喜粟米 <small>玉米、雞絞肉、蔬菜、鷹嘴豆-炒</small>	腐皮鮮瓜 <small>鮮瓜、豆皮、蔬菜、枸杞-煮</small>	標準蔬菜	酸辣湯 <small>竹筍、豆腐、肉絲、雞蛋、蔬菜</small>		5.7	2.3	2.2	2.2	726
16	一	紫米飯 <small>白米、紫米</small>	嫩汁雞肉捲 <small>雞肉捲 X1-烤</small>	客家小炒 <small>豆干、肉絲、蔬菜-炒</small>	白菜滷 <small>大白菜、鮮菇、蔬菜-滷</small>	標準蔬菜	西式濃湯 <small>洋芋、蔬菜、雞蛋</small>		5.7	2.3	2.2	2.2	726
17	二	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	打拋醬豬肉 <small>豬肉、洋蔥、番茄、九層塔-燒</small>	洋芋炒蛋 <small>雞蛋、洋芋、毛豆-炒</small>	醬香炒筍 <small>竹筍、蔬菜-炒</small>	有機蔬菜	小魚味噌湯 <small>豆腐、小魚乾、蔬菜</small>		5.6	2.4	2.1	2.4	733
18	三	白飯 <small>白米</small>	蜜汁地瓜雞 <small>雞肉、地瓜-燒</small>	瓜仔肉 <small>絞肉、脆瓜、豆干丁-煮</small>	清炒高麗 <small>高麗菜、蘿蔔-炒</small>	標準蔬菜	裙帶蛋花湯 <small>蘿蔔、雞蛋、海芽</small>		5.7	2.3	2	2.3	725
19	四	白醬萵菇彎管麵 <small>麵、蔬菜、絞肉、鮮菇</small>	炸豬排 <small>豬排 X1-炸</small>	椒鹽薯餅 <small>洋芋薯餅 X3、椒鹽-烤</small>	韓式炒雙芽 <small>黃豆芽、蔬菜、海芽-炒</small>	標準蔬菜	筍味雞湯 <small>竹筍、雞肉、木耳</small>		5.5	2.4	2.1	2.3	721
20	五	白飯 <small>白米</small>	三杯米糕雞 <small>雞肉、米血糕、蔬菜-燒</small>	肉燥煲嫩腐 <small>豆腐、絞肉、青蔥-煮</small>	雲耳花椰 <small>花椰菜、木耳、蔬菜-炒</small>	標準蔬菜	羅宋湯 <small>番茄、湯排、蔬菜</small>		5.6	2.4	2.1	2.2	724
23	一	地瓜麥片飯 <small>白米、地瓜、麥片</small>	鐵板肉柳 <small>豬柳、洋蔥、金菇-炒</small>	黑干滷味 <small>蘿蔔、黑豆干、海帶-滷</small>	玉米彩蔬 <small>玉米、洋芋、蔬菜-煮</small>	標準蔬菜	香菇赤肉羹 <small>竹筍、香菇、肉絲、蔬菜</small>		5.7	2.4	2	2.2	728
24	二	上將招牌菜飯 <small>白米、綠色青菜、鹹豬肉、香菇</small>	滷翅小腿 <small>翅小腿 X2-滷</small>	蒸蛋 <small>雞蛋、蔬菜-蒸</small>	鮮瓜匯煮 <small>鮮瓜、玉米筍、蔬菜-煮</small>	有機蔬菜	金針排骨湯 <small>金針菇、湯排、金針花</small>		5.5	2.4	2.1	2.3	721
25	三	紅扁豆飯 <small>白米、紅扁豆</small>	莎莎醬豬肉 <small>豬肉、番茄、洋蔥-煮</small>	南瓜燒雞 <small>雞肉、南瓜、蔬菜-炒</small>	雜菜冬粉 <small>洋蔥、冬粉、彩椒、木耳-炒</small>	標準蔬菜	菜脯燉雞湯 <small>蘿蔔、雞肉、菜脯</small>		5.8	2.4	2	2.4	744
26	四	白飯 <small>白米</small>	泡菜年糕炒豆包 <small>豆包、年糕、蔬菜-燒</small>	茶葉蛋 <small>帶殼雞蛋 X1-滷</small>	芹炒海根 <small>海帶根、芹菜、蔬菜-炒</small>	標準蔬菜	味噌大醬湯 <small>豆腐、鮑菇、蔬菜</small>	豆奶	5.7	2.4	2.1	2.3	735
27	五	蕎麥飯 <small>白米、蕎麥</small>	鹽酥魚排 <small>魚排 X1-炸</small>	麻香凍腐雞 <small>凍豆腐、雞肉、高麗菜-煮</small>	絲瓜豆簽 <small>絲瓜、豆簽、蘿蔔-煮</small>	標準蔬菜	玉米蛋花湯 <small>玉米、雞蛋、蔬菜</small>		5.7	2.4	2.2	2.2	733