



# 上將食品 113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】

\*菜單含有蟹、蝦、牛奶、蛋、芒果、花生、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類等，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：鄧佳欣(營養字第 010770 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
1	五	白飯 白米	雙芋燒豬 豬肉, 洋芋, 芋頭-煮	麻婆豆腐 豆腐, 絞肉, 蔬菜-煮	菇炒結菜 結頭菜, 鮮菇-煮	履歷蔬菜	紫菜蛋花湯 雞蛋, 紫菜, 薑絲		5.7	2.4	2.1	2.3	735
4	一	糙米飯 白米, 糙米	醍醐雞翅 三節雞翅 X1-油	肉茸粉絲煲 高麗菜, 冬粉, 豬肉, 蔬菜-炒	清炒鮮瓜 鮮瓜, 玉米筍, 蔬菜-炒	履歷蔬菜	西式濃湯 玉米, 洋芋, 蘿蔔, 雞蛋		5.6	2.4	2.2	2.3	731
5	二	白飯 白米	醬爆魚肉 魚肉, 四方干, 洋蔥-炒	腰果粟米炒雞 玉米, 雞茸, 蘿蔔, 腰果-炒	豆酥條豆 條豆, 蔬菜, 豆酥-炒	有機蔬菜	小魚味噌湯 豆腐, 蘿蔔, 小魚乾		5.6	2.3	2.2	2.4	728
6	三	蕎麥飯 白米, 蕎麥	馬鈴薯燒雞 雞肉, 洋芋, 毛豆-燒	莎莎醬干丁 豆干丁, 番茄, 絞肉, 九層塔-煮	蒜香花椰 花椰菜, 蔬菜, 蒜-炒	履歷蔬菜	金針肉絲湯 金針花, 豬肉, 蔬菜		5.7	2.3	2.1	2.2	723
7	四	奶香 葷菇筆尖麵 麵, 洋芋, 豬肉, 玉米, 鮮菇	蜜汁豬排 豬排 X1-燒	炸麥克雞塊 雞塊 X2-炸	芝麻海根 海帶根, 彩椒, 芝麻-煮	履歷蔬菜	番茄豆腐湯 豆腐, 番茄, 蔬菜		5.7	2.4	2	2.3	733
8	五	小米飯 白米, 小米	菇菇什錦雞 雞肉, 蔬菜, 鮑菇-燒	洋蔥紅絲蛋 雞蛋, 洋蔥, 蘿蔔-炒	芋香白菜 大白菜, 芋頭, 蔬菜-煮	履歷蔬菜	鮮蔬排骨湯 蔬菜, 湯排, 鮮菇		5.6	2.4	2.2	2.4	735
11	一	白飯 白米	孜然燉肉 豬肉, 洋芋-燉	鮮魷小炒 豆干, 魷魚, 肉絲, 蔬菜-炒	韭香芽菜 豆芽菜, 蘿蔔, 韭菜-炒	履歷蔬菜	酸辣湯 筍, 木耳, 豆腐, 肉絲, 雞蛋		5.7	2.4	2.2	2.3	738
12	二	印尼風味 炒粿條 板條, 豬肉, 蔬菜, 紅蔥頭	炸無骨雞排 無骨雞排 X1-炸	鮮肉鍋貼 鍋貼 X2-烤	金菇海絲 海帶絲, 金針菇, 蔬菜-炒	有機蔬菜	大馬 肉骨茶湯 高麗菜, 豆皮, 湯排		5.5	2.4	2.2	2.3	724
13	三	紫米飯 白米, 紫米	地瓜燒豬 豬肉, 地瓜-燒	香滷黑干 黑豆干, 鮮菇, 彩椒-油	麵輪冬瓜 冬瓜, 絞肉, 麵輪, 薑-燒	履歷蔬菜	海芽蛋花湯 雞蛋, 海芽		5.7	2.3	2.2	2.2	726
14	四	白飯 白米	麻香凍腐雞 雞肉, 凍豆腐, 薑片-煮	番茄炒蛋 雞蛋, 番茄, 洋蔥-炒	清炒高麗 高麗菜, 木耳-炒	履歷蔬菜	紅燒排骨湯 蘿蔔, 洋蔥, 湯排		5.5	2.3	2.2	2.4	721
15	五	芝麻飯 白米, 芝麻	福菜肉片 豬肉, 福菜, 筍茸-煮	蒜味小瓜雞 雞肉, 蘿蔔, 小黃瓜, 蒜-煮	黃金玉米 玉米, 蔬菜, 毛豆-炒	履歷蔬菜	糯米雞湯 雞肉, 糯米, 洋芋, 姜鬚		5.7	2.4	2	2.3	733
18	一	紅扁豆飯 白米, 紅扁豆	三杯雞 雞肉, 鮑菇, 彩椒, 薑片-燒	奶醬起司燒 大白菜, 起司燒, 蔬菜-煮	木須鮮瓜 鮮瓜, 木耳, 玉米筍-煮	履歷蔬菜	洋芋肉絲湯 洋芋, 豬肉		5.6	2.3	2.2	2.3	723
19	二	白飯 白米	照燒豬肉 豬肉, 洋蔥, 蘿蔔-燒	雲耳三角腐 三角油腐, 木耳, 蔬菜-燒	脆炒高麗 高麗菜, 蘿蔔-炒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米, 蔬菜, 雞蛋		5.6	2.3	2.2	2.2	719
20	三	糙米飯 白米, 糙米	墨西哥雞丁 雞肉, 洋芋, 墨西哥香料-煮	南瓜豬 南瓜, 豬肉, 毛豆-燒	乾煸條豆 條豆, 蔬菜, 蒜-炒	履歷蔬菜	竹筍排骨湯 竹筍, 湯排		5.8	2.3	2.1	2.3	735
21	四	迷迭香番茄 肉醬義麵 麵, 番茄, 豬肉, 蔬菜, 迷迭香	醬烤里肌排 豬排 X1-烤	QQ 麻糬球 麻糬球 X2-炸	紅蘿花椰 花椰菜, 蘿蔔-炒	履歷蔬菜	味噌湯 豆腐, 海芽, 洋蔥		5.5	2.4	2.2	2.4	728
22	五	白飯 白米	韓式泡菜魚 魚肉, 自製泡菜, 蔬菜-煮	玉米歐姆蛋 玉米, 雞蛋, 蘿蔔-炒	沙茶海茸 海茸, 蘿蔔-炒	履歷蔬菜	枸杞青瓜湯 青木瓜, 蔬菜, 枸杞		5.5	2.3	2.3	2.3	719
25	一	麻香 古早味油飯 白米, 糯米, 香菇, 豬肉, 木耳	台式滷肉排 豬排 X1-油	餡餅 餡餅 X1-烤	杏菇炒筍 竹筍, 杏鮑菇, 蔬菜-炒	履歷蔬菜	白玉雞湯 蘿蔔, 雞肉		5.8	2.4	2.2	2.3	745
26	二	雜糧飯 白米, 雜糧米	炸小雞腿 翅小腿 X2-炸	瓜仔香干肉燥 干丁, 豬肉, 香菇, 脆瓜-油	蒟蒻燒瓜 鮮瓜, 木耳, 蒟蒻-燒	有機蔬菜	羅宋湯 番茄, 洋蔥, 湯排		5.5	2.4	2.1	2.4	726
27	三	白飯 白米	烤肉醬豬肉 豬肉, 豆薯, 蔬菜-燒	味噌凍腐 凍豆腐, 小黃瓜, 蔬菜-煮	豆芽彩絲 豆芽菜, 蘿蔔, 蔬菜-炒	履歷蔬菜	金菇海芽湯 海芽, 金針菇, 雞肉		5.6	2.3	2.2	2.3	723
28	四	胚芽飯 白米, 胚芽米	栗香大溪干 大溪干, 蔬菜, 栗子-燒	海苔香鬆炒蛋 雞蛋, 洋蔥, 蔬菜, 海苔香鬆-炒	蛋酥白菜 大白菜, 雞蛋, 蔬菜-燒	履歷蔬菜	結菜湯 結頭菜, 蔬菜	豆奶	5.5	2.4	2.2	2.4	728
29	五	紅藜飯 白米, 紅藜	昆布燒肉 豬肉, 海帶結, 蘿蔔-煮	高麗炒年糕 高麗菜, 年糕, 蔬菜-炒	木耳條豆 條豆, 木耳-炒	履歷蔬菜	薏仁雞湯 冬瓜, 雞肉, 薏仁		5.7	2.2	2.2	2.3	723