



上將食品 115年4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 *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, 不適合其過敏體質者食用 ◎營養師: 駱君玲 (營養字第 012828 號)

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	附餐	全穀類	豆魚肉	蔬菜	油脂	熱量
1	三	白飯 白米	鹽蔥豬肉 豬肉, 蘿蔔, 青蔥-燒	醬滷方干雞 四方干, 雞肉, 蔬菜-滷	海帶彩絲 海帶絲, 蔬菜-炒	標章蔬菜 白菜雞湯 大白菜, 雞肉		5.5	2.5	2.1	2.3	729
2	四	什錦肉絲烏龍麵 麵, 蔬菜, 豬肉	炸雞翅 雞翅 X1-炸	鍋貼 鍋貼 X2-烤	清炒筍片 竹筍, 蔬菜-炒	標章蔬菜 蘿蔔排骨湯 蘿蔔, 湯排, 芹菜		5.6	2.3	2.2	2.4	728
7	二	白飯 白米	日式咖哩豬 豬肉, 洋芋, 蔬菜-煮	麥克雞塊 雞塊 X2-炸	雲耳高麗 高麗菜, 木耳-炒	有機蔬菜 奶油白菜濃湯 玉米, 南瓜, 大白菜, 雞蛋		5.7	2.4	2.2	2.5	747
8	三	白飯 白米	義式香料雞 雞肉, 洋蔥, 番茄, 義式香料-煮	肉燥干丁 豆干丁, 豬絞肉, 蔬菜-煮	蔬炒豆芽 豆芽菜, 蔬菜-炒	標章蔬菜 冬瓜肉絲湯 冬瓜, 豬肉絲, 薑絲		5.5	2.4	2.2	2.3	724
9	四	燕麥飯 白米, 燕麥	紅燒骰子豬 豬肉, 蘿蔔-燒	南瓜歐姆蛋 雞蛋, 南瓜, 青豆-炒	鮮炒時瓜 鮮瓜, 蔬菜-炒	標章蔬菜 味噌湯 豆腐, 海芽, 味噌		5.7	2.4	2.1	2.4	740
10	五	義大利肉醬螺旋麵 螺旋麵, 蔬菜, 絞肉	烤雞肉捲 雞肉捲 X1-烤	薯餅 洋芋薯餅 X3-烤	鮑菇花椰 花椰菜, 杏鮑菇-炒	標章蔬菜 南洋肉骨茶 蔬菜, 湯排, 中藥包		5.5	2.4	2.2	2.3	724
13	一	白飯 白米	和風壽喜豬 豬肉, 洋蔥, 芝麻-煮	沙嗲雞肉丸 雞肉丸 X2, 洋芋, 蔬菜-煮	紅絲炒筍 竹筍, 蘿蔔, 木耳-炒	標章蔬菜 鮮蔬雞湯 蔬菜, 雞肉		5.7	2.3	2.2	2.4	735
14	二	糙米飯 白米, 糙米	柴味白玉雞 雞肉, 蘿蔔, 柴魚片-煮	蒸蛋 雞蛋, 蔬菜-蒸	鮮蔬蒲瓜 蒲瓜, 蔬菜-煮	有機蔬菜 味噌蛋花湯 豆腐, 雞蛋, 味噌		5.5	2.4	2.2	2.4	728
15	三	小米飯 白米, 小米	杏片南瓜豬 豬肉, 南瓜, 杏仁片-燒	雞肉親子丼 雞肉, 洋蔥, 雞蛋, 海苔絲-煮	時蔬花椰 花椰菜, 蔬菜-炒	標章蔬菜 酸辣湯 豆腐, 竹筍, 雞蛋, 蔬菜		5.7	2.5	2.1	2.4	747
16	四	招牌上海菜飯 白米, 青江菜, 豬肉, 鮮菇	蜜汁烤雞翅 雞翅 X1-烤	BBQ黑輪棒 黑輪棒 X1-燒	拌炒海根 海帶根, 蔬菜-炒	標章蔬菜 金針肉絲湯 蔬菜, 肉絲, 金針花		5.5	2.3	2	2.3	711
17	五	雜糧飯 白米, 雜糧米	墨西哥燉豬 豬肉, 洋芋-燉	鴿蛋佛跳牆 筍茸, 豬肉, 鴿蛋 X1, 芋頭-煮	白菜滷 白菜, 蔬菜-滷	標章蔬菜 香菇雞湯 結頭菜, 雞肉, 香菇		5.8	2.4	2	2.4	744
20	一	白飯 白米	南洋咖哩雞 雞肉, 南瓜, 蔬菜-煮	沙茶小炒 豆干片, 豬肉絲, 蔬菜-炒	鮮菇長豆 長豆, 鮮菇-炒	標章蔬菜 味噌豆腐湯 豆腐, 蔬菜, 味噌		5.8	2.4	2.1	2.3	742
21	二	香菇油飯 糯米, 白米, 豬肉, 香菇, 蔬菜	原味肉排 豬排 X1-油	蘋果酥捲 蘋果派 X1-炸	蠔燒海菜 海帶唇, 蔬菜-燒	有機蔬菜 鮮瓜雞湯 鮮瓜, 雞肉		5.5	2.3	2.1	2.4	718
22	三	白飯 白米	筍香燒雞 雞肉, 竹筍, 蔬菜-燒	鹹豬肉炒高麗 高麗菜, 自製鹹豬肉, 蔬菜-炒	蒟蒻時瓜 鮮瓜, 蒟蒻, 蔬菜-煮	標章蔬菜 番茄排骨湯 蘿蔔, 番茄, 湯排		5.5	2.3	2.2	2.3	716
23	四	洋蔥仁飯 白米, 洋蔥仁	馬鈴薯燉肉 豬肉, 洋芋-燒	塔香花枝揚 花枝揚, 蔬菜, 九層塔-炒	白汁燉菜 大白菜, 絞肉, 蘿蔔-煮	標章蔬菜 玉米蛋花湯 玉米, 雞蛋, 蔬菜		5.7	2.3	2.2	2.3	730
24	五	白飯 白米	醃醃雞腿排 雞排 X1-油	八寶炸醬 干丁, 洋蔥, 絞肉, 毛豆, 鮮菇-煮	雜菜冬粉 黃豆芽, 冬粉, 海芽, 蔬菜-炒	標章蔬菜 赤肉羹 竹筍, 鮮菇, 肉絲, 雞蛋		5.7	2.4	2	2.4	737
27	一	紅藜飯 白米, 紅藜	味噌魚丁 魚肉, 高麗菜, 蔬菜-炒	丸片鍋物煮 魚丸切, 魚板, 黑輪, 蔬菜-煮	油片鮮瓜 鮮瓜, 蔬菜, 油片-煮	標章蔬菜 南瓜濃湯 南瓜, 蔬菜, 雞蛋	豆奶	5.6	2.4	2.1	2.3	728
28	二	蕎麥飯 白米, 蕎麥	芝香翅小腿 翅小腿 X2, 芝麻-烤	酸菜大溪干 黑豆干, 酸菜-煮	椒鹽豆段 長豆, 木耳-炒	有機蔬菜 紅燒排骨湯 蔬菜, 番茄, 湯排		5.5	2.3	2.1	2.3	714
29	三	白飯 白米	韓式泡菜豬 豬肉, 自製泡菜, 金針菇-燒	玉米雞茸 玉米, 雞絞肉, 蔬菜-炒	彩蔬花椰 花椰菜, 彩椒-炒	標章蔬菜 梅乾柴魚雞湯 蔬菜, 雞肉, 梅干, 柴魚片		5.6	2.3	2.2	2.4	728
30	四	白飯 白米	三杯油腐 油腐, 竹筍, 九層塔-燒	香草薯塊蛋 雞蛋, 洋芋, 香草-炒	高麗蔬炒 高麗菜, 蘿蔔-炒	標章蔬菜 大醬湯 豆腐, 蔬菜, 鮑菇		5.7	2.3	2.2	2.4	735