



上將食品 113 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

【本校亦使用輻射污染食品】

*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(營養字第號 070770)

日期	星期	主食	主菜	副菜			湯	附餐	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	海味	熱量
1	一	蘿勒肉茸 義大利麵 <small>麵, 豬肉, 蔬菜, 蘿勒</small>	烤雞翅 <small>三節雞翅 X1-烤</small>	黃金薯餅 <small>薯餅 X2-炸</small>	香蒜海味 <small>海帶根, 蔬菜, 蒜-炒</small>	履歷蔬菜	味噌貢丸湯 <small>豆腐, 小貢丸, 雞蛋, 青蔥</small>		5.8	2.4	2.2	2.3	745
2	二	藜麥飯 <small>白米, 白藜麥</small>	蔥爆豬肉 <small>豬肉, 洋蔥, 蔬菜-炒</small>	鮮茄鴿蛋 <small>千丁, 鴿蛋, 番茄-煮</small>	鮮菇筍片 <small>竹筍, 鮮菇, 木耳-炒</small>	有機蔬菜	西式濃湯 <small>玉米, 蔬菜, 雞蛋</small>		5.6	2.3	2.3	2.4	730
3	三	白飯 <small>白米</small>	柴香燒魚 <small>魚肉, 蘿蔔, 柴魚-燒</small>	奶香薯塊肉醬 <small>洋芋, 蘿蔔, 豬肉, 鮑菇-煮</small>	腐皮燒瓜 <small>鮮瓜, 腐皮, 蔬菜-煮</small>	履歷蔬菜	結菜排骨湯 <small>結頭菜, 蔬菜, 湯排</small>		5.7	2.4	2.3	2.3	740
8	一	胚芽飯 <small>白米, 胚芽</small>	南瓜燒豬 <small>豬肉, 南瓜, 青豆-燒</small>	日式鍋物燒 <small>蘿蔔, 花枝揚, 魚卵捲, 黑輪-燒</small>	蔬炒粉絲 <small>冬粉, 高麗菜, 蔬菜-炒</small>	履歷蔬菜	冬瓜鮮雞湯 <small>冬瓜, 雞肉, 鮮菇</small>		5.9	2.3	2.1	2.2	737
9	二	白飯 <small>白米</small>	炸小雞腿 <small>翅小腿 X2-炸</small>	傳香滷油腐 <small>油豆腐, 蔬菜-油</small>	針菇白菜 <small>大白菜, 金針菇, 蔬菜-煮</small>	有機蔬菜	羅宋湯 <small>番茄, 蘿蔔, 湯排</small>		5.7	2.4	2.2	2.2	733
10	三	紅扁豆飯 <small>白米, 紅扁豆</small>	紅燒豬肉 <small>豬肉, 蘿蔔-燒</small>	親子丼 <small>洋蔥, 雞肉, 雞蛋, 青蔥-燒</small>	紅蘿花椰 <small>花椰菜, 蘿蔔-煮</small>	履歷蔬菜	糯米雞湯 <small>洋芋, 雞肉, 糯米, 枸杞</small>		5.6	2.4	2.2	2.3	731
11	四	芝麻飯 <small>白米, 芝麻</small>	糖醋雞丁 <small>雞肉, 鳳梨, 蔬菜-燒</small>	拌飯開胃炸醬 <small>豆干, 豬肉, 毛豆, 蔬菜-煮</small>	脆炒黃芽 <small>黃豆芽, 海芽, 蔬菜-炒</small>	履歷蔬菜	赤肉羹 <small>蔬菜, 香菇, 肉絲</small>		5.5	2.4	2.2	2.4	728
12	五	白飯 <small>白米</small>	野菇菲力豬 <small>豬肉, 蔬菜, 鮮菇-煮</small>	番茄歐姆蛋 <small>雞蛋, 番茄, 玉米-炒</small>	木耳炒筍 <small>竹筍, 木耳, 蔬菜-炒</small>	履歷蔬菜	榨菜豆腐湯 <small>豆腐, 金針菇, 榨菜</small>		5.6	2.3	2.3	2.4	730
15	一	白飯 <small>白米</small>	白菜雞 <small>雞肉, 白菜, 蔬菜-煮</small>	韓式雜菜冬粉 <small>冬粉, 肉絲, 香菇, 蔬菜, 芝麻-炒</small>	芹香海絲 <small>海帶絲, 芹菜, 蔬菜-炒</small>	履歷蔬菜	巧達濃湯 <small>洋芋, 雞蛋, 南瓜, 蔬菜</small>		5.8	2.3	2.2	2.2	733
16	二	西西里肉醬 螺旋麵 <small>麵, 玉米, 豬肉, 蔬菜</small>	原味豬排 <small>豬排 X1-油</small>	香蔥吉拿棒 <small>吉拿棒 X1-炸</small>	清炒高麗 <small>高麗菜, 蔬菜-炒</small>	有機蔬菜	小魚味噌湯 <small>豆腐, 小魚干, 青蔥</small>		5.7	2.3	2.3	2.3	733
17	三	紫米飯 <small>白米, 紫米</small>	杏片地瓜雞 <small>雞肉, 地瓜, 杏仁片-燒</small>	瓜仔烏蛋 <small>烏蛋, 豆干, 脆瓜, 絞肉-煮</small>	雲耳鮮瓜 <small>鮮瓜, 木耳, 蔬菜-煮</small>	履歷蔬菜	金針排骨湯 <small>湯排, 蔬菜, 金針花</small>		5.7	2.4	2.2	2.4	742
18	四	白飯 <small>白米</small>	羅勒豬排 <small>豬排 X1-燒</small>	醬燒凍腐雞 <small>雞肉, 凍豆腐, 蔬菜-煮</small>	玉米彩蔬 <small>玉米, 蔬菜, 小黃瓜-炒</small>	履歷蔬菜	海芽蛋花湯 <small>雞蛋, 海芽, 蔬菜</small>		5.7	2.4	2	2.3	733
19	五	燕麥飯 <small>白米, 燕麥</small>	日式照燒雞 <small>雞肉, 洋蔥, 蔬菜, 芝麻-燒</small>	三鮮炒筍 <small>竹筍, 肉絲, 魷魚, 蔬菜-炒</small>	玉筍花椰 <small>花椰菜, 玉米筍-炒</small>	履歷蔬菜	芋香米粉湯 <small>粗炊粉, 芋頭, 蔬菜, 紅蔥</small>		5.7	2.4	2.2	2.4	742
22	一	板栗 古早味油飯 <small>糯米, 白米, 香菇, 豬肉, 木耳, 栗子</small>	酥炸豬排 <small>豬排-炸</small>	醬淋甜不辣 <small>甜不辣 X1-燒</small>	脆炒芽菜 <small>豆芽菜, 芹菜, 蔬菜-炒</small>	履歷蔬菜	昆布肉絲湯 <small>海帶, 肉絲, 蔬菜</small>		5.7	2.3	2.2	2.2	726
23	二	紅藜小米飯 <small>白米, 紅藜, 小米</small>	酸甜醬燒雞 <small>雞肉, 蔬菜, 鳳梨-燒</small>	紅糟肉條 <small>豬肉條 X3-烤</small>	乾煸條豆 <small>條豆, 蔬菜-炒</small>	有機蔬菜	肉骨茶湯 <small>蘿蔔, 豆皮, 湯排</small>		5.7	2.3	2.3	2.4	737
24	三	白飯 <small>白米</small>	蘿蔔燒肉 <small>豬肉, 蘿蔔, 蔬菜-燒</small>	蜜醬方干 <small>四方干, 鮑菇-燒</small>	蔬匯鮮瓜 <small>鮮瓜, 玉米筍, 蔬菜-煮</small>	履歷蔬菜	薏仁洋芋湯 <small>洋芋, 蔬菜, 薏仁</small>		5.8	2.4	2.3	2.3	747
25	四	蕎麥飯 <small>白米, 蕎麥</small>	蔥燒豆包 <small>豆包, 洋蔥, 小黃瓜-燒</small>	南瓜炒蛋 <small>雞蛋, 南瓜, 毛豆-炒</small>	香炒海根 <small>海帶根, 蘿蔔, 蔬菜-炒</small>	履歷蔬菜	大滷清湯 <small>竹筍, 豆腐, 雞蛋, 蔬菜</small>		5.5	2.3	2.3	2.3	719
26	五	白飯 <small>白米</small>	花生豬腳 <small>豬肉, 豬腳, 冬瓜, 花生-油</small>	安東年糕雞 <small>雞肉, 年糕, 洋芋, 蔬菜-燒</small>	脆拌鮮筍 <small>竹筍, 蔬菜-炒</small>	履歷蔬菜	香菇雞湯 <small>雞肉, 蔬菜, 香菇</small>		5.7	2.3	2.2	2.4	735
29	一	糙米飯 <small>白米, 糙米</small>	炸魚排 <small>魚排 X1-炸</small>	鹹豬肉炒高麗 <small>高麗菜, 自製鹹豬肉, 蔬菜-炒</small>	彩蔬花椰 <small>花椰菜, 蔬菜-炒</small>	履歷蔬菜	味噌豆腐湯 <small>豆腐, 鮑菇, 豬肉, 味噌</small>	豆奶	5.7	2.3	2.3	2.3	733
30	二	白飯 <small>白米</small>	梅菜肉片 <small>豬肉, 梅菜, 筍茸-煮</small>	雞茸燒豆腐 <small>豆腐, 南瓜, 雞絞肉-燒</small>	鮮瓜金菇 <small>鮮瓜, 金針菇, 蔬菜-煮</small>	有機蔬菜	番茄蛋花湯 <small>番茄, 雞蛋, 蔬菜</small>		5.6	2.4	2.2	2.2	726