



# 上將食品 114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 \*不使用輻射污染食品

\*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:林文峰(營養字第072660號)

日期	星期	主食	主菜	副菜			湯	附餐	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	熱量
1	二	白飯 白米	咖哩雞 雞肉、洋芋、蔬菜-煮	鹹豬肉炒香干 豆干片、豬肉、木耳-炒	蒜酥條豆 條豆、蔬菜、蒜酥-炒	有機蔬菜	番茄蛋花湯 雞蛋、番茄、青蔥		5.6	2.4	2	2.2	721
2	三	紫米飯 白米、紫米	壽喜燒豬 豬肉、洋蔥、芝麻-燒	筍香炒蛋 竹筍、雞蛋、蔬菜-炒	香芋白菜 大白菜、芋頭、蔬菜-油	標章蔬菜	韓式大醬湯 豆腐、鮑菇、豬肉		5.6	2.4	2.2	2.4	735
7	一	白飯 白米	香酥海鮮排 海鮮排 X1-炸	麻婆豆腐 豆腐、絞肉、蔬菜-煮	鮮瓜冬粉 鮮瓜、冬粉、蔬菜-煮	標章蔬菜	酸菜肉絲湯 酸菜、川菜、豬肉		5.8	2.3	2.1	2.3	735
8	二	小米飯 白米、小米	藥膳豬肉 豬肉、蘿蔔、青蔥-燒	塔香花枝揚 花枝揚、蔬菜、九層塔-炒	海味三絲 海帶絲、蘿蔔、蔬菜-炒	有機蔬菜	洋芋蕈菇濃湯 洋芋、鮮菇、雞蛋		5.6	2.3	2.1	2.2	716
9	三	白飯 白米	杏片地瓜雞 雞肉、地瓜、杏仁片-燒	肉末炒脆薯 豆薯、絞肉、蔬菜、毛豆-炒	花椰鮑菇 花椰菜、鮑菇-煮	標章蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜、湯排、薑		5.7	2.3	2.1	2.3	728
10	四	義式茄汁肉醬麵 麵、豬肉、番茄、蔬菜	烤豬排 豬排 X1-烤	海苔薯餅 洋芋薯餅 X3、海苔粉-烤	醬炒時筍 竹筍、蔬菜-炒	標章蔬菜	味噌湯 結頭菜、豆皮		5.5	2.4	2.2	2.3	724
11	五	燕麥飯 白米、燕麥	麻香凍腐魚 魚肉、凍豆腐、金針菇-燒	茶葉蛋 帶殼雞蛋 X1-油	紅絲芽菜 豆芽、蘿蔔、蔬菜-炒	標章蔬菜	海芽蛋花湯 雞蛋、海芽、青蔥		5.6	2.4	2.2	2.3	731
14	一	胚芽飯 白米、胚芽	南瓜豬 豬肉、南瓜、毛豆-煮	十三香滷雞 雞肉、四方干、蔬菜-油	豆酥長豆 長豆、蔬菜、豆酥-炒	標章蔬菜	小魚味噌湯 豆腐、青蔥、小魚乾		5.6	2.4	2	2.3	726
15	二	招牌上海菜飯 白米、綠色蔬菜、豬肉、香菇	炸無骨雞排 無骨雞排 X1-炸	燒賣 燒賣 X2-蒸	鮮菇燒瓜 鮮瓜、鮮菇、蔬菜-燒	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔、湯排、蔬菜		5.5	2.4	2.1	2.2	717
16	三	紅扁豆飯 白米、紅扁豆	白醬洋芋豬 豬肉、洋芋-煮	雜菜粉絲煲 冬粉、蔬菜、絞肉-炒	白菜滷 大白菜、蘿蔔、木耳-煮	標章蔬菜	針菇雞湯 雞肉、金針菇、蔬菜		5.9	2.3	2.2	2.3	744
17	四	白飯 白米	三杯雞 雞肉、竹筍、九層塔-燒	玉米炒蛋 雞蛋、玉米、蔬菜-炒	花生海結 蘿蔔、海帶結、花生-油	標章蔬菜	肉骨茶湯 蔬菜、湯排、豆皮		5.6	2.4	2	2.4	730
18	五	蕎麥飯 白米、蕎麥	孜然燉肉 豬肉、蘿蔔-燉	沙嗲黃金魚蛋 洋芋、黃金魚蛋、青豆-炒	紅蘿花椰 花椰菜、蘿蔔-炒	標章蔬菜	酸辣湯 豆腐、雞蛋、筍、木耳		5.7	2.3	2.1	2.2	723
21	一	蕈菇義大利麵 麵、蔬菜、鮮菇、絞肉	蜜汁小雞腿 翅小腿 X2-烤	卡滋可樂餅 可樂餅 X1-炸	蒜拌海根 海帶根、芹菜、蔬菜-炒	標章蔬菜	玉米濃湯 玉米、蔬菜、雞蛋		5.6	2.4	2.1	2.3	728
22	二	糙米飯 白米、糙米	糖醋豬肉 豬肉、鳳梨、彩椒-煮	蒸蛋 雞蛋、蔬菜-蒸	鮮魷結菜 結頭菜、魷魚、蔬菜-煮	有機蔬菜	洋薯雞湯 洋芋、雞肉、蔥仁		5.7	2.4	2	2.4	737
23	三	藜麥飯 白米、白藜麥	花瓜雞 雞肉、蘿蔔、脆瓜-煮	茄汁嫩腐 豆腐、番茄、蔬菜-燒	脆炒豆芽 豆芽、蔬菜-炒	標章蔬菜	紅燒排骨湯 洋蔥、蘿蔔、湯排		5.5	2.3	2.1	2.2	709
24	四	芝麻飯 白米、芝麻	咖哩豆包 豆包、洋芋、蘿蔔-煮	甜蔥炒蛋 雞蛋、洋蔥、蔬菜-炒	釜燒時瓜 鮮瓜、木耳、蔬菜-燒	標章蔬菜	海帶豆腐湯 豆腐、鮮菇、海帶		5.6	2.4	2.1	2.3	728
25	五	白飯 白米	烤雞肉捲 雞肉捲 X1-烤	醬炒年糕 豬肉、年糕、鮮菇、青蔥-煮	豆皮白菜 大白菜、豆皮、蘿蔔-煮	標章蔬菜	羅宋湯 番茄、蔬菜、湯排		5.8	2.4	2.1	2.4	747
28	一	紅藜小麥飯 白米、紅藜、小麥	家常滷豬排 豬排 X1-油	洋芋炒雞 雞肉、洋芋、毛豆-炒	玉筍燒瓜 鮮瓜、玉米筍、蔬菜-燒	標章蔬菜	鮮菇赤肉羹 蔬菜、豬肉、鮮菇、雞蛋	豆奶	5.6	2.4	2.1	2.4	733
29	二	古早味香菇油飯 糯米、白米、香菇、肉絲、木耳	義式燒雞 雞肉、洋蔥、番茄-燒	回鍋肉片 豆干、豬肉、高麗菜、蔬菜-炒	玉米彩蔬 玉米、鮮菇、蔬菜-煮	有機蔬菜	味噌海芽湯 豆腐、海芽、柴魚片		5.6	2.4	2	2.3	726
30	三	五穀飯 白米、五穀米	五香滷肉 豬肉、蘿蔔-油	三杯米糕雞 竹筍、雞肉、米血糕、九層塔-煮	清炒花椰 花椰菜、蔬菜-炒	標章蔬菜	結菜雞湯 結頭菜、雞肉		5.7	2.3	2	2.3	725