



上將食品 115年5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	全穀雜糧	豆魚肉	蔬菜	油脂	熱量			
4	一	香菇油飯 <small>糯米, 白米, 豬肉絲, 香菇, 木耳</small>	橙汁豬排 <small>豬排 X1-塊</small>	麥克雞塊 <small>雞塊 X2-炸</small>	腐皮鮮瓜 <small>鮮瓜, 腐皮, 蔬菜-煮</small>	標準蔬菜			蘿蔔雞湯 <small>蘿蔔, 雞肉, 蔬菜</small>	5.6	2.4	2.1	2.3	728
5	二	胚芽飯 <small>白米, 胚芽米</small>	雞肉南蠻漬 <small>雞肉, 洋蔥, 蔬菜-燒</small>	南瓜蛋 <small>雞蛋, 南瓜, 青豆仁-炒</small>	豆醬鮮筍 <small>竹筍, 金針菇, 蔬菜-炒</small>	有機蔬菜			榨菜排骨湯 <small>榨菜, 湯排, 蔬菜</small>	5.7	2.4	2	2.4	737
6	三	芝麻飯 <small>白米, 芝麻</small>	紅燒豬肉 <small>豬肉, 蘿蔔-塊</small>	白醬洋芋雞 <small>洋芋, 雞肉, 蔬菜, 香草-煮</small>	塔香海帶 <small>海帶唇, 蔬菜-炒</small>	標準蔬菜			冬瓜雞湯 <small>冬瓜, 雞肉, 枸杞</small>	5.7	2.3	2.1	2.3	728
7	四	白飯 <small>白米</small>	滷三節翅 <small>雞翅 X1-油</small>	醬炒干片肉絲 <small>豆干, 豬肉絲, 蔬菜-炒</small>	玉米菇丁 <small>玉米, 鮮菇, 蔬菜-煮</small>	標準蔬菜			酸辣湯 <small>豆腐, 竹筍, 蔬菜, 雞蛋</small>	5.8	2.4	2	2.3	740
8	五	藜麥飯 <small>白米, 白藜麥</small>	菠蘿咕咾肉 <small>豬肉, 洋蔥, 鳳梨-塊</small>	海結麵輪雞 <small>雞肉, 麵輪, 海帶結-油</small>	銀芽彩絲 <small>豆芽菜, 蔬菜-炒</small>	標準蔬菜			韓式大醬湯 <small>豆腐, 豬肉, 蔬菜</small>	5.5	2.3	2.2	2.4	721
11	一	小米飯 <small>白米, 小米</small>	和風煨雞 <small>雞肉, 蘿蔔, 柴魚片-煮</small>	津白燴肉 <small>大白菜, 豬肉, 蔬菜-煮</small>	時蔬條豆 <small>條豆, 蔬菜-炒</small>	標準蔬菜			鮮瓜肉絲湯 <small>鮮瓜, 豬肉絲, 蔬菜</small>	5.5	2.3	2.2	2.3	716
12	二	白醬葷菇 彎管麵 <small>麵, 蔬菜, 鮮菇, 絞肉</small>	芝香豬排 <small>豬排 X1, 芝麻-塊</small>	三角薯餅 <small>薯餅 X2-炸</small>	雲耳高麗 <small>高麗菜, 木耳-炒</small>	有機蔬菜			玉米濃湯 <small>玉米, 雞蛋, 蔬菜</small>	5.6	2.3	2.2	2.3	723
13	三	白飯 <small>白米</small>	杏片地瓜雞 <small>雞肉, 地瓜, 杏仁片-塊</small>	清炒干絲 <small>豆干絲, 蔬菜-炒</small>	玉筍花椰 <small>花椰菜, 蔬菜, 玉米筍-炒</small>	標準蔬菜			番茄蛋花湯 <small>番茄, 雞蛋, 蔬菜</small>	5.7	2.3	2.1	2.4	732
14	四	糙米飯 <small>白米, 糙米</small>	奶醬薯塊豬 <small>豬肉, 洋芋, 毛豆-煮</small>	蒲燒雞肉丸 <small>雞肉丸 X2, 蔬菜-燒</small>	絲瓜粉絲 <small>絲瓜, 冬粉, 蔬菜-煮</small>	標準蔬菜			柴香味噌湯 <small>豆腐, 海芽, 柴魚片</small>	5.9	2.4	2.1	2.3	749
15	五	白飯 <small>白米</small>	烤雞肉捲 <small>雞肉捲 X1-烤</small>	洋蔥紅絲蛋 <small>雞蛋, 洋蔥, 蘿蔔-炒</small>	蒜味海根 <small>海帶根, 蔬菜-炒</small>	標準蔬菜			鮮筍排骨湯 <small>竹筍, 湯排, 蔬菜</small>	5.5	2.3	2.2	2.4	721
18	一	紅藜飯 <small>白米, 紅藜</small>	義式鮮茄魚 <small>魚肉, 洋蔥, 番茄-塊</small>	沙茶油腐 <small>油豆腐, 蔬菜-塊</small>	紅絲高麗 <small>高麗菜, 蘿蔔-炒</small>	標準蔬菜			鮮菇雞湯 <small>蔬菜, 雞肉, 鮮菇</small>	5.5	2.4	2.1	2.4	726
19	二	白飯 <small>白米</small>	咖哩雞 <small>雞肉, 南瓜, 蘿蔔-煮</small>	蒸蛋 <small>雞蛋, 蔬菜-蒸</small>	什錦鮮瓜 <small>鮮瓜, 豆皮, 蔬菜-煮</small>	有機蔬菜	豆奶		味噌豆腐湯 <small>豆腐, 蔬菜, 小魚干</small>	5.6	2.3	2.2	2.3	723
20	三	白飯 <small>白米</small>	燒烤醬豬肉 <small>豬肉, 洋芋-塊</small>	蜜汁方干雞 <small>四方干, 雞肉, 蔬菜-煮</small>	奶香玉米 <small>玉米, 蔬菜, 毛豆-煮</small>	標準蔬菜			西班牙鷹嘴豆湯 <small>洋蔥, 番茄, 蔬菜, 鷹嘴豆</small>	5.7	2.3	2	2.3	725
21	四	客家鹹肉 炒板條 <small>板條, 蔬菜, 自製鹹豬肉</small>	炸椒鹽雞翅 <small>雞翅 X1-炸</small>	鍋貼 <small>鍋貼 X2-烤</small>	韓式黃芽 <small>黃豆芽, 蔬菜, 木耳-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	2.4	733
22	五	白飯 <small>白米</small>	筍茸香滷肉 <small>豬肉, 筍茸, 梅菜-煮</small>	海鮮粉絲煲 <small>洋蔥, 冬粉, 魷魚, 蔬菜, 芝麻-炒</small>	蔬燒白菜 <small>大白菜, 蔬菜-燒</small>	標準蔬菜			金針燉雞湯 <small>蔬菜, 雞肉, 金針花</small>	5.8	2.3	2.1	2.3	735
25	一	波隆那肉醬 義大利麵 <small>麵, 蔬菜, 豬肉</small>	炸翅小腿 <small>翅小腿 X2-炸</small>	海苔薯辦 <small>薯辦 X3, 海苔粉-烤</small>	鮮瓜燴煮 <small>鮮瓜, 玉米筍, 蔬菜-煮</small>	標準蔬菜			海芽味噌湯 <small>豆腐, 蔬菜, 海芽</small>	5.8	2.3	2.2	2.3	737
26	二	白飯 <small>白米</small>	三杯肉片 <small>豬肉, 竹筍, 蔬菜-燒</small>	麻婆大溪干 <small>黑豆干, 蔬菜-油</small>	蠔醬海絲 <small>海帶絲, 蔬菜-燒</small>	有機蔬菜			蘿蔔丸片湯 <small>蘿蔔, 貢丸片</small>	5.5	2.4	2.1	2.4	726
27	三	紅扁豆飯 <small>白米, 紅扁豆</small>	照燒雞丁 <small>雞肉, 洋蔥, 毛豆-塊</small>	打拋肉醬 <small>玉米, 絞肉, 番茄, 羅勒粉-炒</small>	清炒花椰 <small>花椰菜, 蔬菜-炒</small>	標準蔬菜			金菇鮮瓜湯 <small>鮮瓜, 金針菇</small>	5.6	2.3	2.1	2.4	725
28	四	蕎麥飯 <small>白米, 蕎麥</small>	什錦凍豆腐 <small>凍豆腐, 蔬菜-煮</small>	洋芋炒蛋 <small>雞蛋, 洋芋, 青豆-炒</small>	鮮菇高麗 <small>高麗菜, 鮮菇-炒</small>	標準蔬菜			南瓜湯 <small>南瓜, 雞蛋, 蔬菜</small>	5.7	2.4	2.1	2.3	735
29	五	白飯 <small>白米</small>	鹽蔥雞肉 <small>雞肉, 蘿蔔, 蔥-燒</small>	黃瓜炒蛋絲 <small>黃瓜, 雞蛋, 木耳-炒</small>	紅絲炒筍 <small>竹筍, 蔬菜, 蘿蔔-炒</small>	標準蔬菜			羅宋湯 <small>番茄, 蔬菜, 湯排</small>	5.5	2.3	2.2	2.4	721