



上將食品

114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 *本使用無防腐劑食品

*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: 林文婷 (營養字第 072660 號)

| 日期 | 星期 | 主食 | 主菜 | 副菜 | | 湯 | 附餐 | 全穀雜糧 | 豆蛋肉 | 魚 | 蔬菜 | 油脂 | 熱量 |
|----|----|-----------------------------|--------------------------|----------------------------|----------------------|-----------------------|----|------|-----|-----|-----|----|-----|
| 1 | 四 | 白飯 白米 | 炸雞翅 雞翅 X1-炸 | 肉末嫩腐 豆腐、絞肉、蔬菜-煮 | 紅絲條豆 條豆、蘿蔔-炒 | 鮮瓜排骨湯 鮮瓜、湯排、蔬菜 | | 5.5 | 2.4 | 2.1 | 2.2 | | 717 |
| 2 | 五 | 胚芽飯 白米、胚芽米 | 蜜汁咕咾肉 豬肉、洋蔥、彩椒-燒 | 南洋沙嗲雞肉丸 洋芋、雞肉丸 X1、蔬菜-煮 | 拌炒雙芽 黃豆芽、蔬菜、海芽-炒 | 風城米粉湯 粗米粉、蔬菜、絞肉、芋頭 | | 5.8 | 2.3 | 2.2 | 2.3 | | 737 |
| 5 | 一 | 粉紅醬葷菇 義大利麵 麵、蔬菜、絞肉、鮮菇 | 塔香翅腿 翅小腿 X2-烤 | 鹽味金黃薯條 薯條 X4-炸 | 枸杞鮮瓜 鮮瓜、豆皮、枸杞-煮 | 南瓜濃湯 南瓜、雞蛋、蔬菜 | | 5.6 | 2.4 | 2.2 | 2.3 | | 731 |
| 6 | 二 | 薏仁飯 白米、薏仁 | 咖哩豬 豬肉、洋芋、蘿蔔-煮 | 蒸蛋 雞蛋、蔬菜-蒸 | 脆炒高麗菜 高麗菜、蔬菜-炒 | 海芽味噌湯 豆腐、海芽、味噌 | | 5.7 | 2.4 | 2.1 | 2.3 | | 735 |
| 7 | 三 | 白飯 白米 | 沙茶炒雞 雞肉、竹筍、蔬菜-炒 | 韓式年糕肉片 白菜、年糕、肉片、蔬菜-炒 | 紅蘿花椰 花椰菜、蘿蔔-炒 | 蘿蔔肉絲湯 蘿蔔、肉絲 | | 5.7 | 2.3 | 2 | 2.4 | | 730 |
| 8 | 四 | 小米飯 白米、小米 | 滷肉排 豬排 X1-滷 | 洋蔥炒蛋 雞蛋、洋蔥、蔬菜-炒 | 蒜香海根 海帶根、蔬菜-炒 | 糯米雞湯 洋芋、雞肉、糯米 | | 5.6 | 2.3 | 2.2 | 2.4 | | 728 |
| 9 | 五 | 白飯 白米 | 腰果玉米雞 雞肉、玉米、蔬菜、腰果-燒 | 開胃肉燥油腐 油豆腐、蘿蔔、絞肉、毛豆-滷 | 鮮蔬鮮筍 竹筍、蔬菜-炒 | 羅宋湯 番茄、湯排、蔬菜 | | 5.6 | 2.4 | 2.2 | 2.2 | | 726 |
| 12 | 一 | 芝麻飯 白米、芝麻 | 馬鈴薯燉豬 豬肉、洋芋-燉 | 日式鮮蔬雞 竹筍、雞肉、茼蒿、蔬菜-燒 | 海絲拌炒 海帶絲、芹菜、蘿蔔-炒 | 冬瓜鮮雞湯 冬瓜、雞肉、薑 | | 5.7 | 2.3 | 2.2 | 2.3 | | 730 |
| 13 | 二 | 招牌上海菜飯 白米、綠色蔬菜、鹹豬肉、香菇 | 烤醬雞排 雞排 X1-烤 | QQ地瓜極 地瓜極 X2-炸 | 皮絲白菜滷 大白菜、豆皮、蔬菜-滷 | 金茸三絲湯 金針菇、蘿蔔、肉絲、木耳 | | 5.6 | 2.4 | 2.3 | 2.4 | | 738 |
| 14 | 三 | 紅扁豆飯 白米、紅扁豆 | 肉骨茶燒豬 豬肉、高麗菜、蔬菜-燒 | 茄汁凍腐煲 凍豆腐、番茄、蔬菜-燒 | 玉筍鮮瓜 鮮瓜、玉米筍、蔬菜-煮 | 裙帶蛋花湯 雞蛋、海芽、青蔥 | | 5.5 | 2.3 | 2.1 | 2.3 | | 714 |
| 15 | 四 | 白飯 白米 | 巧達雞肉 雞肉、南瓜、蔬菜、青豆-燉 | 海山醬鍋物燒 蘿蔔、魚卵捲、黑輪、魚板-煮 | 韭菜銀芽 豆芽菜、蔬菜、韭菜-炒 | 酸辣湯 豆腐、雞蛋、肉絲、蔬菜 | | 5.7 | 2.3 | 2.1 | 2.2 | | 723 |
| 16 | 五 | 雜糧飯 白米、雜糧米 | 五香燉豬腳 豬肉、豬腳、蘿蔔-燉 | 墨西哥香料雞 洋芋、雞肉、蔬菜、墨西哥香料-煮 | 豆酥長豆 長豆、蔬菜、豆酥-炒 | 牛蒡雞湯 結頭菜、雞肉、牛蒡 | | 5.6 | 2.4 | 2.2 | 2.3 | | 731 |
| 19 | 一 | 茄汁肉醬螺旋麵 麵、番茄、絞肉、蔬菜 | 炸雞米花 雞肉 X3-炸 | 鮮肉小餡餅 小餡餅 X2-烤 | 海帶佃煮 海帶唇、蘿蔔、蔬菜-煮 | 大醬豆腐湯 豆腐、鮑菇、豬肉 | | 5.7 | 2.4 | 2.2 | 2.2 | | 733 |
| 20 | 二 | 糙米飯 白米、糙米 | 照燒魚丁 魚肉、蘿蔔、蔬菜-燒 | 雞茸豆腐 豆腐、雞絞肉、蔬菜-煮 | 金菇炒筍 竹筍、蔬菜、金針菇-炒 | 西式濃湯 玉米、蔬菜、雞蛋 | 豆奶 | 5.6 | 2.4 | 2.2 | 2.2 | | 726 |
| 21 | 三 | 白飯 白米 | 蜜汁地瓜雞 雞肉、地瓜-燒 | 鮮魷客家小炒 豆干片、肉絲、魷魚、蔬菜-炒 | 清炒高麗 高麗菜、蔬菜-炒 | 南瓜排骨湯 南瓜、湯排、蔬菜 | | 5.7 | 2.4 | 2 | 2.3 | | 733 |
| 22 | 四 | 燕麥飯 白米、燕麥 | 麻香肉片 豬肉、高麗菜、鮮菇-煮 | 雞肉親子丼 洋蔥、雞肉、雞蛋、毛豆、海苔絲-煮 | 雲耳時瓜 鮮瓜、蔬菜、木耳-煮 | 鮮菇雞湯 蘿蔔、雞肉、鮮菇 | | 5.5 | 2.4 | 2.2 | 2.3 | | 724 |
| 23 | 五 | 白飯 白米 | 烤雞肉捲 雞肉捲 X1-烤 | 瓜仔鴿蛋 鴿蛋 X1、豆干丁、鮮菇、脆瓜-煮 | 蔬炒花椰 花椰菜、蔬菜-炒 | 洋芋肉茸湯 洋芋、絞肉、枸杞 | | 5.6 | 2.4 | 2.1 | 2.2 | | 724 |
| 26 | 一 | 栗香肉絲油飯 糯米、白米、肉絲、香菇、栗子 | 秘製烤里肌排 豬排 X1-烤 | 黃金起司球 起司球 X2-炸 | 彩蔬燒瓜 鮮瓜、蔬菜-煮 | 麵線羹 紅麵線、竹筍、肉絲、蔬菜 | | 5.8 | 2.3 | 2.2 | 2.3 | | 737 |
| 27 | 二 | 白飯 白米 | 義式鮮茄雞 雞肉、番茄、洋蔥-燒 | 柴香黃金魚蛋 黃金魚蛋、蘿蔔、青豆-煮 | 三杯海根 海帶根、薑、九層塔-炒 | 肉骨茶湯 高麗菜、豆皮、湯排 | | 5.5 | 2.3 | 2.2 | 2.3 | | 716 |
| 28 | 三 | 紫米飯 白米、紫米 | 南瓜燉肉 豬肉、南瓜-燉 | 鷹嘴豆四方干 四方干、鮮菇、鷹嘴豆-燒 | 芽菜彩絲 豆芽菜、芹菜、蔬菜-炒 | 玉米蛋花湯 玉米、雞蛋、青蔥 | | 5.7 | 2.3 | 2.1 | 2.2 | | 723 |
| 29 | 四 | 白飯 白米 | 泰式三角腐 三角腐、洋蔥、蔬菜、九層塔-燒 | 筍香炒蛋 雞蛋、竹筍、蔬菜 | 枸杞高麗 高麗菜、蔬菜、枸杞-炒 | 味噌豆腐湯 豆腐、蔬菜、味噌 | | 5.8 | 2.2 | 2.2 | 2.3 | | 730 |