



# 上將食品 114年1+2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 【本校未使用輻射污染食品】  
 \*菜單含有蟹、蝦、牛軋、蛋、芒果、花生、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類等，不適含其過敏體質者食用 \*本全面使用非基改玉米及豆製品\* ◎營養師：林宇峰(營養字第011267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
1/2	四	上海菜飯 白米、綠色蔬菜、自製鹹豬肉、香菇	墨西哥燒肉排 豬排 X1-燒	炸雞米花 雞肉 X3-炸	時菇鮮瓜 鮮瓜、鮮菇、蔬菜-煮	小魚味噌湯 豆腐、小魚乾、蔬菜		5.7	2.3	2.2	726
3	五	薏仁飯 白米、薏仁	塔香燒雞 雞肉、竹筍、九層塔-燒	蔥燒豆腐 豆腐、絞肉、青蔥-燒	炒花椰 花椰菜、蔬菜-炒	廣東粥 白米、蔬菜、豬肉		5.8	2.4	2.1	738
6	一	白飯 白米	酸甜醬豬肉 豬肉、洋蔥、彩椒-燒	杏片彩蔬雞 雞肉、茼蒿、蔬菜、杏仁-煮	蒜味海絲 海帶絲、蘿蔔、蒜-炒	香菇雞湯 蔬菜、雞肉、香菇		5.5	2.3	2.2	716
7	二	芝麻飯 白米、芝麻	鹽麴蔥油雞 雞肉、蘿蔔、青蔥-煮	泡菜獅子頭 獅子頭 X1、自製泡菜、蔬菜-煮	菇炒長豆 條豆、鮮菇-炒	鮮瓜排骨湯 鮮瓜、湯排		5.5	2.4	2.2	724
8	三	白飯 白米	日式照燒豬 豬肉、蔬菜、小黃瓜-燒	薯塊雞 雞肉、洋芋、蔬菜-煮	魷魚結菜 結菜、木耳、魷魚、柴魚片-煮	海芽蛋花湯 雞蛋、蔬菜、海芽		5.7	2.4	2.1	735
9	四	豚肉味噌炒麵 麵、蔬菜、豬肉、味噌	炸雞翅 雞翅 X1-炸	港式燒賣 燒賣 X2-蒸	清炒高麗 高麗菜、蔬菜-炒	酸辣湯 豆腐、竹筍、蔬菜		5.7	2.4	2.2	733
10	五	白飯 白米	梅菜燒豬 豬肉、筍、梅菜-燒	番茄炒蛋 雞蛋、番茄、青蔥-炒	油片燒瓜 鮮瓜、油片、蔬菜-煮	韓式蔘雞湯 洋芋、雞肉、鮮菇、蔘鬚		5.5	2.4	2.2	728
13	一	紅藜飯 白米、紅藜麥	柴香雞丁 雞肉、蘿蔔、柴魚片-煮	紅燒福州丸 福州丸 X1、洋蔥-燒	芽菜彩絲 豆芽菜、木耳、蔬菜-炒	西式濃湯 玉米、蔬菜、雞蛋		5.5	2.3	2.1	714
14	二	白飯 白米	洋芋燒魚 魚肉、洋芋-燒	蒸蛋 雞蛋、蔬菜-蒸	塔香海根 海帶根、九層塔-炒	金針雞湯 金針花、雞肉、蔬菜		5.8	2.3	2.1	735
15	三	糙米飯 白米、糙米	蜜汁地瓜雞 雞肉、地瓜-燒	麻油高麗肉片 高麗菜、肉片、鮮菇-煮	紅蘿花椰 花椰菜、蘿蔔-炒	結菜肉絲湯 結頭菜、肉絲、芹菜		5.7	2.3	2.1	728
16	四	白飯 白米	烤肉排 豬排 X1-烤	什錦燴蛋 雞蛋、南瓜、青豆-炒	雲耳鮮瓜 鮮瓜、木耳、蔬菜-煮	紫菜豆腐湯 豆腐、紫菜、薑		5.6	2.4	2.2	735
17	五	雜糧飯 白米、雜糧米	春川年糕雞 雞肉、年糕、自製泡菜-煮	肉燥油豆腐煲 油豆腐、豬肉、木耳-燒	針菇炒筍 竹筍、金針菇、蔬菜-炒	羅宋湯 番茄、湯排、蔬菜	豆奶	5.7	2.4	2.2	742
寒 假 愉 快											
2/11	二	白飯 白米	奶香洋芋雞 雞肉、洋芋、玉米-煮	鮮茄豆腐 豆腐、番茄、洋蔥-煮	白菜滷 大白菜、鮮菇、蔬菜-煮	蘿蔔排骨湯 蘿蔔、湯排、蔬菜		5.6	2.4	2.1	728
12	三	芝麻飯 白米、芝麻	筍香炒肉 豬肉、竹筍、蔬菜-炒	照燒脆薯雞 雞肉、豆薯、小黃瓜-煮	玉筍鮮瓜 鮮瓜、玉米筍、蔬菜-煮	元宵湯圓 湯圓、絞肉、綠色蔬菜		5.7	2.3	2.2	735
13	四	白飯 白米	日式白玉雞 雞肉、蘿蔔、柴魚片-煮	家常肉燥丸子 小丸子、絞肉、蔬菜-煮	紅絲條豆 條豆、蘿蔔-炒	肉骨茶湯 蔬菜、湯排、豆皮		5.5	2.4	2.1	721
14	五	胚芽飯 白米、胚芽米	糖醋豬肉 豬肉、洋蔥、蔬菜-燒	香鬆玉米蛋 雞蛋、玉米、蔬菜、香鬆-炒	拌炒海絲 海帶絲、干絲、蔬菜-炒	海芽味噌湯 豆腐、海芽		5.6	2.4	2	730
17	一	義式茄汁肉醬麵 麵、番茄、豬肉、蔬菜	烤小雞腿 翅小腿 X2-烤	玉米可樂餅 可樂餅 X1-炸	針菇花椰 花椰菜、金針菇-炒	紅燒排骨湯 蘿蔔、蔬菜、湯排		5.5	2.4	2.1	726
18	二	燕麥飯 白米、燕麥	南瓜豬 豬肉、南瓜-煮	塔香花枝揚 花枝揚、蔬菜、九層塔-炒	炒高麗 高麗菜、蔬菜-炒	巧達濃湯 玉米、蔬菜、雞蛋		5.7	2.3	2.2	730
19	三	白飯 白米	京醬炒雞 雞肉、洋蔥-炒	番薯燒豬 豬肉、地瓜、蘿蔔-燒	鐵板芽菜 豆芽菜、蔬菜-炒	竹筍肉絲湯 竹筍、肉絲		5.7	2.4	2.1	740
20	四	白飯 白米	里肌肉排 豬排 X1-滷	泰式打拋鴿蛋 鴿蛋、豆干、鮮菇、番茄、羅勒-煮	柴香結菜 結頭菜、蘿蔔、柴魚片-煮	紫菜豆腐湯 豆腐、紫菜、蔬菜		5.7	2.3	2.2	730
21	五	紫米飯 白米、紫米	港式豆豉雞 雞肉、蘿蔔、豆豉-燒	菇燒凍腐 凍豆腐、鮮菇、蔬菜-燒	枸杞燒瓜 鮮瓜、鮮菇、枸杞-煮	番茄蛋花湯 番茄、雞蛋、玉米	豆奶	5.5	2.2	2.1	706
24	一	地瓜麥片飯 白米、地瓜、麥片	花生燉豬腳 豬肉、豬腳、油豆腐、花生-滷	和風關東煮 黑輪、魚卵捲、蘿蔔-煮	韓式粉絲 黃豆芽、冬粉、蔬菜-炒	牛蒡雞湯 結頭菜、牛蒡、雞肉、紅棗		5.8	2.3	2	732
25	二	沙茶肉茸炒飯 白米、蔬菜、豬絞肉	炸翅小腿 翅小腿 X2-炸	花枝丸 花枝丸 X2-燒	時蔬炒筍 竹筍、蔬菜-炒	味噌大醬湯 豆腐、豬肉、鮑菇		5.7	2.3	2.1	732
26	三	雜糧飯 白米、雜糧米	茄汁燒豬 豬肉、番茄、玉米-燒	堅果方干雞茸 四方豆干、雞絞肉、堅果-炒	豆酥條豆 條豆、木耳、蔬菜、豆酥-炒	鮮瓜雞湯 鮮瓜、雞肉、枸杞		5.6	2.4	2.1	728
27	四	白飯 白米	三杯魚 魚肉、蔬菜、九層塔-燒	蒸蛋 雞蛋、蔬菜-蒸	海帶佃煮 蘿蔔、海帶、蔬菜、芝麻-煮	什錦肉絲羹 蔬菜、豬肉、雞蛋		5.7	2.4	2.1	740