



# 上將食品 115年6月



# 清水國小

◎地址: 新北市新莊區幸福東路86號 ◎服務專線: (02) 2976-9305 ◎E-mail: kh9305@gmail.com \*本公司全面使用非基改玉米及豆製品 \*本使用錫封利導食品  
 \*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: 駱君洽(營養字第 012828 號)

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	附餐	全糖	豆	魚	蔬	油	脂	熱量	
1	一	肉燥南瓜炒雙粉 <small>米粉, 冬粉, 南瓜, 豬肉, 蔬菜</small>	咖哩豬排 <small>豬排 X1-燒</small>	麥克雞塊 <small>麥克雞塊 X2-炸</small>	金菇鮮瓜 <small>鮮瓜, 金針菇, 木耳-煮</small>	標章蔬菜 柴香味噌湯 <small>豆腐, 蔬菜, 柴魚片</small>		5.7	2.3	2.1	2.3		728		
2	二	胚芽飯 <small>白米, 胚芽</small>	春川年糕雞 <small>雞肉, 大白菜, 年糕-燒</small>	蔥爆十三香肉片 <small>豬肉片, 豆干, 蔬菜-炒</small>	芹香海絲 <small>海帶絲, 蔬菜, 芹菜-炒</small>	有機蔬菜 萱草排骨湯 <small>金針花, 湯排, 蔬菜</small>		5.7	2.4	2.1	2.4		740		
3	三	白飯 <small>白米</small>	蒜香肉柳 <small>豬柳, 洋蔥, 蔬菜-炒</small>	沙茶油腐雞 <small>油豆腐, 雞肉, 蔬菜-燒</small>	時蔬炒筍 <small>竹筍, 金針菇, 蔬菜-炒</small>	標章蔬菜 雪蓮子木瓜雞湯 <small>青木瓜, 雞肉, 鷹嘴豆</small>		5.5	2.4	2.1	2.4		726		
4	四	紅藜飯 <small>白米, 紅藜</small>	滷味雞翅 <small>三節雞翅 X1-油</small>	番茄炒蛋 <small>雞蛋, 番茄, 洋蔥-炒</small>	清炒高麗 <small>高麗菜, 蔬菜-炒</small>	標章蔬菜 川菜肉絲湯 <small>川菜, 肉絲, 酸菜</small>		5.5	2.4	2.2	2.4		728		
5	五	白飯 <small>白米</small>	桔醬菠蘿豬 <small>豬肉, 蔬菜, 鳳梨-燒</small>	醬燜嫩腐 <small>豆腐, 絞肉, 青蔥-煮</small>	堅果田園什錦 <small>玉米, 蔬菜, 堅果-炒</small>	標章蔬菜 糯米雞湯 <small>洋芋, 雞肉, 糯米</small>		5.6	2.3	2	2.3		718		
8	一	芝麻飯 <small>白米, 芝麻</small>	巴斯克燉雞 <small>雞肉, 番茄, 洋蔥, 香料-燉</small>	臊子拌香干 <small>豆干丁, 絞肉, 毛豆, 蘿蔔-煮</small>	鮮菇白菜 <small>大白菜, 鮮菇, 蔬菜-煮</small>	標章蔬菜 巧達濃湯 <small>玉米, 蔬菜, 雞蛋</small>		5.5	2.4	2.1	2.4		726		
9	二	白飯 <small>白米</small>	洋芋燒魚 <small>魚肉, 洋芋, 毛豆-燒</small>	蒸蛋 <small>雞蛋, 蔬菜-蒸</small>	油片鮮瓜 <small>鮮瓜, 油片, 蔬菜-煮</small>	有機蔬菜 小魚味噌湯 <small>豆腐, 蔬菜, 小魚干</small>		5.7	2.3	2.2	2.3		730		
10	三	白飯 <small>白米</small>	蜜汁地瓜雞 <small>雞肉, 地瓜-燒</small>	紅燒鮮菇凍腐 <small>凍豆腐, 鮮菇, 玉米-煮</small>	紅絲花椰 <small>花椰菜, 蘿蔔-炒</small>	標章蔬菜 筍香排骨湯 <small>竹筍, 湯排, 鮮菇</small>		5.7	2.3	2	2.4		730		
11	四	奶香葷菇彎管麵 <small>麵, 蔬菜, 豬肉, 鮮菇</small>	醬香豬排 <small>豬排 X1-油</small>	酥脆薯條 <small>薯條 X5-炸</small>	韓式黃芽 <small>黃豆芽, 海芽, 蔬菜-炒</small>	標章蔬菜 蔬菜雞湯 <small>蔬菜, 雞肉</small>		5.5	2.4	2.1	2.4		726		
12	五	白飯 <small>白米</small>	紫蘇梅醬雞 <small>雞肉, 竹筍, 青蔥, 梅醬-煮</small>	洋芋歐姆蛋 <small>雞蛋, 洋芋, 毛豆-炒</small>	打拋條豆 <small>條豆, 絞肉, 番茄, 九層塔-炒</small>	標章蔬菜 南洋肉骨茶湯 <small>高麗菜, 湯排, 肉骨茶包</small>		5.5	2.5	2	2.4		731		
15	一	燕麥飯 <small>白米, 燕麥</small>	三杯肉片 <small>豬肉, 竹筍, 九層塔-炒</small>	酸甜醬雞肉丸 <small>雞肉丸 X2, 洋蔥, 彩椒-煮</small>	腐皮絲瓜 <small>絲瓜, 豆皮, 蔬菜-煮</small>	標章蔬菜 豆腐味噌湯 <small>豆腐, 海芽, 味噌</small>		5.5	2.4	2.1	2.3		721		
16	二	香菇肉絲油飯 <small>糯米, 白米, 肉絲, 香菇, 木耳</small>	黃金翅小腿 <small>翅小腿 X2-炸</small>	蒸餃 <small>蒸餃 X2-蒸</small>	脆炒高麗 <small>高麗菜, 蔬菜-炒</small>	有機蔬菜 玉米蛋花湯 <small>玉米, 雞蛋, 蔬菜</small>		5.7	2.4	2.1	2.4		740		
17	三	紅扁豆飯 <small>白米, 紅扁豆</small>	鐵板炒肉 <small>豬肉, 洋蔥, 黃豆芽-炒</small>	孜然洋芋雞 <small>洋芋, 雞肉, 蔬菜-燒</small>	鮮菇炒筍 <small>竹筍, 鮮菇, 蔬菜-炒</small>	標章蔬菜 鮮瓜雞湯 <small>鮮瓜, 雞肉, 薑</small>		5.7	2.3	2.1	2.4		732		
18	四	藜麥飯 <small>白米, 白藜麥</small>	腰果烤醬雞 <small>雞肉, 蘿蔔, 腰果-燒</small>	茄汁什錦鴿蛋 <small>番茄, 鵝蛋 X1, 豬肉, 油片-煮</small>	塔香海根 <small>海帶根, 蔬菜, 九層塔-炒</small>	標章蔬菜 酸辣湯 <small>豆腐, 竹筍, 肉絲, 蔬菜</small>		5.5	2.4	2.1	2.4		726		
19	五	~ 端午節放假 ~													
22	一	羅勒鮮茄義大利麵 <small>麵, 蔬菜, 豬肉, 番茄</small>	燒無骨雞排 <small>無骨雞排 X1-燒</small>	黃金薯球 <small>薯球 X5-炸</small>	蔬炒豆芽 <small>豆芽菜, 蔬菜-炒</small>	標章蔬菜 筍片海芽湯 <small>竹筍, 海芽, 肉絲</small>	豆奶	5.7	2.4	2.2	2.3		738		
23	二	五穀飯 <small>白米, 五穀米</small>	照燒豬肉 <small>豬肉, 洋蔥, 蔬菜-燒</small>	南瓜炒蛋 <small>雞蛋, 南瓜-炒</small>	白菜滷 <small>大白菜, 木耳, 豆皮-煮</small>	有機蔬菜 玉米濃湯 <small>玉米, 蔬菜, 雞蛋</small>		5.7	2.4	2.2	2.4		742		
24	三	白飯 <small>白米</small>	義式茄汁雞肉 <small>雞肉, 番茄, 玉米-煮</small>	鹹豬肉炒高麗 <small>高麗菜, 自製鹹豬肉, 蔬菜-炒</small>	玉筍花椰 <small>花椰菜, 玉米筍-煮</small>	標章蔬菜 豆腐大醬湯 <small>豆腐, 豬肉, 鮑菇</small>		5.6	2.3	2.2	2.3		723		
25	四	小米飯 <small>白米, 小米</small>	筍茸凍腐 <small>凍豆腐, 筍茸, 梅菜-燉</small>	茶葉蛋 <small>帶殼雞蛋 X1, 茶葉-油</small>	蒟蒻燒瓜 <small>鮮瓜, 蔬菜, 蒟蒻條-燒</small>	標章蔬菜 洋芋湯 <small>洋芋, 蔬菜</small>		5.6	2.4	2.1	2.4		733		
26	五	白飯 <small>白米</small>	烤三節翅 <small>三節雞翅 X1-烤</small>	炸醬肉燥干丁 <small>豆干丁, 洋蔥, 豬肉, 毛豆-炒</small>	海菜彩絲 <small>海帶絲, 蔬菜-炒</small>	標章蔬菜 鮮菇排骨湯 <small>蔬菜, 湯排, 鮮菇</small>		5.5	2.3	2.1	2.4		718		
29	一	雜糧飯 <small>白米, 雜糧米</small>	薑汁肉片 <small>豬肉, 洋蔥, 鮮菇-炒</small>	三杯米糕雞 <small>雞肉, 米血糕, 竹筍, 九層塔-燒</small>	紅蘿高麗 <small>高麗菜, 蘿蔔-炒</small>	標章蔬菜 雞蛋豆腐羹 <small>豆腐, 雞蛋, 蔬菜</small>		5.6	2.4	2.2	2.4		735		