



上將食品 114年4月



錦和國小

◎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: 林怡君 (營養字第 006827 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	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	水果	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	標準蔬菜 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	黃燜雞 雞肉, 洋芋, 彩椒-煮	麻婆豆腐 豆腐, 絞肉, 蔬菜-煮	鮮瓜冬粉 鮮瓜, 冬粉, 蔬菜-煮	標準蔬菜 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	滷香豆雞片 豆雞片, 蘿蔔, 青蔥-燒	什錦玉筍炒蛋 雞蛋, 玉米筍, 豬肉, 蔬菜-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	水果	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	標準蔬菜 冬瓜排骨湯 冬瓜, 湯排, 薑		5.7	2.3	2.1	2.3	728
10	四	雜糧飯 白米, 雜糧米	和風醬豬排 豬排 X1-燒	滷味拼盤 黑干, 黑輪, 小丸子, 蘿蔔-油	蝦香炒筍 竹筍, 蔬菜, 蝦皮-炒	標準蔬菜 味噌湯 結頭菜, 豆皮	水果	5.5	2.4	2.2	2.3	724
11	五	義式茄汁肉醬麵 麵, 豬肉, 番茄, 蔬菜	烤雞排 雞排 X1-烤	海苔薯餅 洋芋薯餅 X3, 海苔粉-烤	紅絲芽菜 豆芽, 蘿蔔, 蔬菜-炒	標準蔬菜 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	蜜汁魚排 魚排 X1-燒	十三香滷雞 雞肉, 四方干, 蔬菜-油	豆酥長豆 長豆, 蔬菜, 豆酥-炒	標準蔬菜 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	水果	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	標準蔬菜 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	三杯豆腸 豆腸, 竹筍, 豬肉, 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	標準蔬菜 肉骨茶湯 蔬菜, 豆皮	水果	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	標準蔬菜 酸辣湯 豆腐, 雞蛋, 筍, 木耳		5.7	2.3	2.1	2.2	723
21	一	白飯 白米	滷小雞腿 翅小腿 X2-油	蕈菇肉絲炒筍 竹筍, 肉絲, 鮮菇-炒	蒜拌海根 海帶根, 芹菜, 蔬菜-炒	標準蔬菜 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	椒鹽魚塊 魚塊 X2, 椒鹽-烤	鮮魷結菜 結頭菜, 魷魚, 蔬菜-煮	有機蔬菜 洋薯雞湯 洋芋, 雞肉, 薑仁	水果	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	標準蔬菜 紅燒排骨湯 洋蔥, 蘿蔔, 湯排		5.5	2.3	2.1	2.2	709
24	四	卡邦尼蕈菇義大利麵 麵, 蔬菜, 鮮菇, 絞肉	滷豬大排 豬排 X1-油	卡滋可樂餅 可樂餅 X1-炸	釜燒時瓜 鮮瓜, 木耳, 蔬菜-燒	標準蔬菜 關東煮湯 油豆腐, 鮮菇, 海帶	水果	5.6	2.4	2.1	2.3	728
25	五	白飯 白米	宮廷醬干丁 豆干丁, 豬肉, 鮮菇, 青蔥-煮	蒸蛋 雞蛋, 蔬菜-蒸	金菇白菜 大白菜, 金針菇, 蘿蔔-煮	標準蔬菜 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	客家筍燒魚 魚肉, 筍, 蔬菜-燒	QQ麻糬球 麻糬球 X2-炸	玉筍燒瓜 鮮瓜, 玉米筍, 蔬菜-燒	標準蔬菜 鮮菇赤肉羹 蔬菜, 豬肉, 鮮菇, 雞蛋		5.6	2.4	2.1	2.4	733
29	二	白飯 白米	雞堡肉排 雞堡肉排 X1-烤	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	水果	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	三杯油腐雞 竹筍, 雞肉, 油豆腐, 九層塔-煮	清炒花椰 花椰菜, 蔬菜-炒	標準蔬菜 結菜雞湯 結頭菜, 雞肉		5.7	2.3	2	2.3	725