



上將食品 114年3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

【本校未使用輻射污染食品】

*菜單含有蟹、蝦、牛奶奶、蛋、芒果、花生、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類等，不適合其過敏體質者食用 *本全面使用非基改玉米及豆製品* ◎營養師：林怡君(營養字第 006827 號)

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	附餐	全蛋 雞柳	魚肉	蔬菜	油脂	熱量
3	一	白飯 白米	梅干豆腸 豆腸、竹筍、梅乾菜、豬肉-燒	茄汁歐姆蛋 雞蛋、番茄、洋蔥-炒	脆炒雙芽 黃豆芽、海芽、蔬菜-炒	標章蔬菜 薏仁雞湯 冬瓜、雞肉、薏仁						蜂蜜麵包 5.6 2.3 2.2 2.3 723
4	二	鹹香豬肉 蛋炒飯 白米、蔬菜、自製鹹豬肉、雞蛋	醬烤雞排 雞排 X1-烤	BBQ 甜不辣 甜不辣片 X1-燒	蒜香高麗 高麗菜、蔬菜、蒜-炒	有機蔬菜 結菜排骨湯 結頭菜、湯排、鮮菇	水果	5.5	2.4	2.1	2.1	712
5	三	白飯 白米	爆炒豬柳 豬柳、洋蔥、金針菇-炒	砂鍋玉米雞 玉米、雞肉、蔬菜-煮	枸杞鮮瓜 鮮瓜、蔬菜、枸杞-煮	標章蔬菜 番茄雞湯 番茄、雞肉、蔬菜		5.6	2.4	2	2.3	726
6	四	小米飯 白米、小米	炸雞翅 雞翅 X1-炸	白菜獅子頭 獅子頭 X1、大白菜、蔬菜-煮	拌炒海絲 海帶絲、蔬菜-炒	標章蔬菜 小魚味噌湯 豆腐、小魚乾、蔬菜	水果	5.7	2.4	2.2	2.2	733
7	五	白飯 白米	肉片燴三鮮 肉片、竹筍、魷魚、烏蛋-燴	鷹嘴豆溜香干 小四方干、蔬菜、鷹嘴豆-燒	豆酥條豆 條豆、蘿蔔、豆酥-炒	標章蔬菜 雞茸麵線 麵線、雞絞肉、金針菇、當歸		5.7	2.4	2.1	2.2	731
10	一	糙米飯 白米、糙米	咖哩魚 魚肉、南瓜、蔬菜-煮	黑輪滷味 蘿蔔、黑輪、魚板、海帶結-滷	蔬燒白菜 大白菜、油片、蔬菜-煮	標章蔬菜 酸菜肉絲湯 酸菜、豬肉、榨菜		5.7	2.3	2.2	2.2	726
11	二	地瓜飯 白米、地瓜	紅燒豆雞片 豆雞片、蘿蔔、豬肉-燒	蒸蛋 雞蛋、蔬菜-蒸	雲耳時瓜 鮮瓜、木耳、蔬菜-煮	有機蔬菜 玉米濃湯 玉米、蘿蔔、雞蛋	水果	5.9	2.4	2	2.3	747
12	三	芝麻飯 白米、芝麻	蠔油燒雞 雞肉、竹筍、鮮菇-燒	墨西哥莎莎肉醬 絞肉、番茄、洋蔥、九層塔-炒	彩蔬花椰 花椰菜、蔬菜-炒	標章蔬菜 鮮瓜湯 鮮瓜、木耳、鮮菇		5.5	2.3	2.1	2.3	714
13	四	奶香青醬 義大利麵 麵、絞肉、蔬菜	香酥豬排 豬排 X1-炸	蒸餃 水餃 X2-蒸	味噌結菜燒 結頭菜、雞絞肉、蔬菜-燒	標章蔬菜 關東煮湯 蘿蔔、豆腐、鮮菇	水果	5.6	2.4	2	2.4	730
14	五	藜麥飯 白米、白藜麥	黃金泡菜雞 雞肉、自製泡菜、蔬菜-煮	肉燥三角腐 油豆腐、絞肉、蔬菜-燒	杏菇炒筍 竹筍、杏鮑菇、蔬菜-炒	標章蔬菜 羅宋湯 番茄、湯排、蔬菜		5.5	2.4	2.2	2.2	719
17	一	白飯 白米	白醬雙芋燒豬 豬肉、洋芋、芋頭-燒	韓式部隊鍋 起司燒、豆皮、大白菜、寬粉-煮	魚香季豆 季豆、蔬菜-炒	標章蔬菜 味噌大醬湯 豆腐、蔬菜、肉絲		5.9	2.3	2.1	2.1	742
18	二	燕麥飯 白米、燕麥	炸翅小腿 翅小腿 X2-炸	沙茶炒四色 玉米、絞肉、鮮菇、蔬菜-炒	海根蔬炒 海帶根、蔬菜-炒	有機蔬菜 青蔥蛋花湯 蔬菜、雞蛋、蔥	水果	5.6	2.3	2.2	2.2	719
19	三	白飯 白米	日式和風豬 豬肉、茼蒿、蔬菜-煮	海鮮豆腐煲 豆腐、蔬菜、蝦仁-煮	銀條葷絲 豆芽菜、鮮菇、蔬菜-炒	標章蔬菜 筍香雞湯 竹筍、雞肉		5.5	2.3	2.1	2.2	709
20	四	雜糧飯 白米、雜糧米	香滷豆包 豆包、蔬菜、豬肉-滷	普羅旺斯炒蛋 雞蛋、蘿蔔、青豆、普羅旺斯香草-煮	木須高麗 高麗菜、木耳、枸杞-炒	標章蔬菜 酸辣湯 豆腐、金針菇、蔬菜、雞蛋	水果	5.8	2.4	2.1	2.4	747
21	五	櫻花蝦 肉絲油飯 糯米、白米、肉絲、香菇、櫻花蝦	烤豬排 豬排 X1-烤	魷魚丸 魷魚丸 X2-烤	油片燒瓜 鮮瓜、豆皮絲、蔬菜-煮	標章蔬菜 金針雞湯 雞肉、金針花、蔬菜		5.7	2.4	2.1	2.4	740
24	一	波隆那 肉醬麵 麵、絞肉、蔬菜	五香雞排 雞排 X1-油	蘋果酥捲 蘋果捲 X1-炸	紅絲炒筍 竹筍、蘿蔔-炒	標章蔬菜 西式濃湯 南瓜、蔬菜、雞蛋		5.6	2.4	2	2.3	726
25	二	白飯 白米	香草咖哩豬 豬肉、洋芋、蘿蔔、香草-煮	醬淋福州丸 福州丸 X1、蔬菜-煮	豆皮燒白菜 大白菜、豆皮、鮮菇-煮	有機蔬菜 海芽味噌湯 豆腐、海芽	水果	5.7	2.4	2.1	2.2	731
26	三	紅扁豆飯 白米、紅扁豆	葷菇醬雞丁 雞肉、蔬菜、鮮菇-燒	冬瓜滷肉 冬瓜、豬肉、蔬菜-滷	蝦皮高麗 高麗菜、蔬菜、蝦皮-炒	標章蔬菜 番茄蛋花湯 番茄、雞蛋、洋蔥		5.5	2.3	2	2.4	716
27	四	白飯 白米	墨西哥燒肉排 豬排 X1-燒	洋蔥炒雞 雞肉、洋蔥、蔬菜-炒	蒜味海帶 海帶絲、蔬菜、蒜-炒	標章蔬菜 糯米雞湯 洋芋、雞肉、糯米	水果	5.6	2.4	2.2	2.3	731
28	五	五穀飯 白米、五穀米	鮮菇炒干丁 豆干、鮮菇、豬肉、毛豆-炒	菜脯炒蛋 雞蛋、菜脯、蔬菜-炒	玉筍花椰 花椰菜、玉米筍、蘿蔔-炒	標章蔬菜 鮮瓜排骨湯 鮮瓜、湯排、薑		5.7	2.4	2.1	2.3	735
31	一	白飯 白米	花生豬腳 豬肉、豬腳、蘿蔔、花生-滷	三杯麵腸 麵腸、鮑菇、竹筍、九層塔-炒	時瓜茼蒿 鮮瓜、茼蒿、木耳-煮	標章蔬菜 結菜雞湯 結頭菜、雞肉		5.5	2.4	2.2	2.3	724