



上將食品 114 年 5 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因改造玉米及豆製品 *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，不適者其過敏體質者食用 ◎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	四	白飯 白米	白玉燒雞 雞肉、蘿蔔-燒	肉末嫩腐 豆腐、絞肉、蔬菜-煮	蝦香條豆 條豆、蘿蔔、蝦皮-炒	標準蔬菜	鮮瓜排骨湯 鮮瓜、湯排、蔬菜	水果	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	標準蔬菜	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	白飯 白米	蔬炒香干 豆干、豬肉、蔬菜-炒	菜脯炒蛋 雞蛋、蔬菜、菜脯-炒	枸杞鮮瓜 鮮瓜、豆皮、枸杞-煮	標準蔬菜	南瓜濃湯	肉鬆麵包	5.6	2.4	2.2	2.3	731
							南瓜、雞蛋、蔬菜						
6	二	薏仁飯 白米、薏仁	咖哩豬 豬肉、洋芋、蘿蔔-煮	脆炒甜不辣 甜不辣、蔬菜-炒	脆炒高麗菜 高麗菜、蔬菜-炒	有機蔬菜	海芽味噌湯 豆腐、海芽、味噌	水果	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	標準蔬菜	蘿蔔肉絲湯 蘿蔔、肉絲		5.7	2.3	2	2.4	730
8	四	粉紅醬葷菇 義大利麵 麵、蔬菜、絞肉、鮮菇	滷肉排 豬排 X1-滷	鹽味 金黃薯條 薯條 X4-炸	蒜香海根 海帶根、蔬菜-炒	標準蔬菜	糯米雞湯 洋芋、雞肉、糯米	水果	5.6	2.3	2.2	2.4	728
9	五	白飯 白米	無骨雞排 無骨雞排 X1-燒	肉燥油腐 油豆腐、蘿蔔、絞肉、毛豆-滷	鮮蔬鮮筍 竹筍、蔬菜-炒	標準蔬菜	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	燒里肌排 豬排 X1-燒	日式筑前煮 竹筍、雞肉、茼蒿、蔬菜-燒	海絲拌炒 海帶絲、芹菜、蘿蔔-炒	標準蔬菜	冬瓜鮮雞湯 冬瓜、雞肉、薑		5.7	2.3	2.2	2.3	730
13	二	白飯 白米	糖醋豆腸 豆腸、鳳梨、豬肉、彩椒-燒	蒸蛋 雞蛋、蔬菜-蒸	皮絲白菜滷 大白菜、豆皮、蔬菜-滷	有機蔬菜	金茸什錦湯	水果	5.6	2.4	2.3	2.4	738
							金針菇、蘿蔔、木耳						
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	標準蔬菜	裙帶蛋花湯 雞蛋、海芽、青蔥		5.5	2.3	2.1	2.3	714
15	四	海苔香鬆蓋飯 白米、海苔香鬆	香烤雞翅 雞翅 X1-烤	海山醬鍋物燒 蘿蔔、魚柳捲、黑輪、魚板-煮	韭菜銀芽 豆芽菜、蔬菜、韭菜-炒	標準蔬菜	酸辣湯 豆腐、雞蛋、肉絲、蔬菜	水果	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	標準蔬菜	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	燒魚排 魚排 X1-燒	鮮肉小餡餅 小餡餅 X2-烤	海結滷味 海帶結、蘿蔔、花生-煮	標準蔬菜	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	芝麻照燒豬排 豬排 X1、芝麻-烤	雞茸豆腐 豆腐、雞絞肉、蔬菜-煮	金菇炒筍 竹筍、蔬菜、金針菇-炒	有機蔬菜	西式濃湯 玉米、蔬菜、雞蛋	水果	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	標準蔬菜	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	麻香豆包 豆包、高麗菜、豬肉、鮮菇-煮	海苔香鬆蛋 洋蔥、雞蛋、毛豆、海苔絲-炒	開陽時瓜 鮮瓜、蔬菜、蝦米-煮	標準蔬菜	鮮菇雞湯	水果	5.5	2.4	2.2	2.3	724
							蘿蔔、雞肉、鮮菇						
23	五	白飯 白米	筍燒雞丁 雞肉、竹筍、蔬菜-燒	瓜仔干丁 豆干丁、豬肉、鮮菇、脆瓜-煮	蔬炒花椰 花椰菜、蔬菜-炒	標準蔬菜	洋芋肉茸湯 洋芋、絞肉、枸杞		5.6	2.4	2.1	2.2	724
26	一	紅藜小麥飯 白米、紅藜麥、小麥	泡菜燒豬 豬肉、自製泡菜、金針菇-燒	奶油雞茸洋薯 洋芋、蔬菜、雞絞肉-炒	彩蔬燒瓜 鮮瓜、蔬菜-煮	標準蔬菜	麵線羹 紅麵線、竹筍、肉絲、蔬菜		5.8	2.3	2.2	2.3	737
27	二	栗香肉絲 油飯 糯米、白米、肉絲、香菇、栗子	滷翅小腿 翅小腿 X2-滷	蒸餃 水餃 X2-蒸	三杯海根 海帶根、薑、九層塔-炒	有機蔬菜	肉骨茶湯 高麗菜、豆皮、湯排	水果	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	標準蔬菜	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	宮保魚丁 魚肉、竹筍、彩椒、花生-燒	泰式打拋粉絲煲 洋蔥、粉絲、絞肉、九層塔-炒	枸杞高麗 高麗菜、蔬菜、枸杞-炒	標準蔬菜	小魚味噌湯 豆腐、小魚乾、味噌	水果	5.8	2.2	2.2	2.3	730