



# 上將食品 114 年 6 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
2	一	五穀飯 白米、五穀米	蠔燒大溪干 大溪干、洋蔥、鮮菇-燒	金瓜燴蛋 南瓜、雞蛋、豬肉、蔬菜-炒	拌炒海絲 海帶絲、蔬菜-炒	冬瓜湯 冬瓜、蔬菜、薑	蜂蜜麵包	5.7	2.3	2.3	2.3	733
3	二	拿坡里茄汁肉醬麵 麵、番茄、絞肉、蔬菜	醬滷肉排 豬排 X1-滷	酥皮蘋果捲 蘋果酥捲 X1-炸	蒜香高麗 高麗菜、蔬菜、蒜-炒	玉米濃湯 玉米、蔬菜、雞蛋	水果	5.7	2.4	2.2	2.2	733
4	三	燕麥飯 白米、燕麥	義式香料雞 雞肉、番茄、洋蔥-燒	沙茶炒干絲 豆干絲、蔬菜、木耳-炒	蔥酥豆芽 豆芽菜、蔬菜、紅蔥-炒	葷菇蘿蔔湯 蘿蔔、肉絲、鮮菇		5.5	2.3	2	2.4	716
5	四	紅藜飯 白米、紅藜	鳳梨橙汁豬 豬肉、鳳梨、彩椒-燒	花枝玉米燒 花枝玉米燒、蔬菜-煮	菇燒時瓜 鮮瓜、鮮菇、蔬菜-燒	柴香味噌湯 豆腐、蔬菜	水果	5.5	2.3	2.3	2.3	719
6	五	白飯 白米	烤小雞腿 翅小腿 X2-烤	杏仁彩蔬肉茸 干丁、絞肉、蔬菜、杏仁-炒	木耳炒竹筍 竹筍、木耳、蔬菜-炒	薏仁排骨湯 洋芋、湯排、薏仁		5.6	2.4	2.1	2.2	724
9	一	雜糧飯 白米、雜糧米	韓式燉魚 魚肉、蔬菜-燉	絲瓜溜雞肉 雞肉、油豆腐、絲瓜、木耳-煮	塔香海根 海帶根、蔬菜、九層塔-炒	針菇雞湯 蔬菜、金針菇、雞肉		5.6	2.4	2.2	2.3	731
10	二	芝麻飯 白米、芝麻	泡菜豆腸 豆腸、大白菜、豬肉、蔬菜-煮	蘿蔔炒蛋 雞蛋、蘿蔔、青蔥-炒	蔬炒長豆 長豆、蔬菜、蒜-炒	肉骨茶湯 蔬菜、豆皮、鮮菇	水果	5.5	2.5	2.1	2.2	724
11	三	白飯 白米	京醬肉柳 豬柳、豆芽菜、木耳-炒	沙嗲什錦鵪蛋 鵪蛋、洋芋、四方干-燒	紅蘿花椰 花椰菜、蘿蔔-炒	鹹香米苔目 米苔目、蔬菜、絞肉		5.8	2.4	2	2.4	744
12	四	麻香肉絲油飯 糯米、白米、肉絲、香菇、木耳	醬香雞翅 雞翅 X1-烤	豆沙麻糬球 豆沙麻糬球 X2-炸	家常煲粉絲 高麗菜、粉絲、蔬菜-炒	味噌蛋花湯 雞蛋、蔬菜	水果	5.8	2.4	2.1	2.3	742
13	五	胚芽飯 白米、胚芽	壽喜醬燒豬 豬肉、洋蔥、蔬菜-燒	鷹嘴豆四喜粟米 玉米、雞絞肉、蔬菜、鷹嘴豆-炒	腐皮鮮瓜 鮮瓜、豆皮、蔬菜、枸杞-煮	酸辣湯 竹筍、豆腐、肉絲、雞蛋、蔬菜		5.7	2.3	2.2	2.2	726
16	一	白醬葷菇彎管麵 麵、蔬菜、絞肉、鮮菇	嫩汁雞肉捲 雞肉捲 X1-烤	椒鹽薯餅 洋芋薯餅 X3、椒鹽-烤	白菜滷 大白菜、鮮菇、蔬菜-滷	西式濃湯 洋芋、蔬菜、雞蛋		5.7	2.3	2.2	2.2	726
17	二	糙米飯 白米、糙米	打拋醬豬肉 豬肉、洋蔥、番茄、九層塔-燒	洋芋雞 洋芋、雞肉、毛豆-煮	醬香炒筍 竹筍、蔬菜-炒	小魚味噌湯 豆腐、小魚乾、蔬菜	水果	5.6	2.4	2.1	2.4	733
18	三	白飯 白米	蜜汁地瓜雞 雞肉、地瓜-燒	瓜仔肉 絞肉、脆瓜、豆干丁-煮	清炒高麗 高麗菜、蘿蔔-炒	裙帶蛋花湯 蘿蔔、雞蛋、海芽		5.7	2.3	2	2.3	725
19	四	藜麥飯 白米、白藜麥	滷味豆雞片 豆雞片、蘿蔔、豬肉-滷	彩蔬洋蔥蛋 雞蛋、洋蔥、蔬菜-炒	韓式炒雙芽 黃豆芽、蔬菜、海芽-炒	筍味鮮蔬湯 竹筍、蔬菜	水果	5.5	2.4	2.1	2.3	721
20	五	白飯 白米	香酥花枝排 花枝排 X1-炸	肉燥煲百頁 百頁、絞肉、青蔥-煮	雲耳花椰 花椰菜、木耳、蔬菜-炒	羅宋湯 番茄、湯排、蔬菜		5.6	2.4	2.1	2.2	724
23	一	地瓜麥片飯 白米、地瓜、麥片	滷肉排 豬排 X1-滷	關東煮 蘿蔔、魚卵卷、魚板、海帶-煮	玉米彩蔬 玉米、洋芋、蔬菜-煮	香菇赤肉羹 竹筍、香菇、肉絲、蔬菜	豆奶	5.7	2.4	2	2.2	728
24	二	白飯 白米	日式柴香雞 雞肉、蘿蔔、柴魚片-燒	蒸蛋 雞蛋、蔬菜-蒸	鮮瓜匯煮 鮮瓜、玉米筍、蔬菜-煮	金針排骨湯 金針菇、湯排、金針花	水果	5.5	2.4	2.1	2.3	721
25	三	紅扁豆飯 白米、紅扁豆	莎莎醬豬肉 豬肉、番茄、洋蔥-煮	南瓜燒雞 雞肉、南瓜、蔬菜-炒	雜菜冬粉 洋蔥、冬粉、彩椒、木耳-炒	菜脯燉雞湯 蘿蔔、雞肉、菜脯		5.8	2.4	2	2.4	744
26	四	海苔香鬆飯 白米、海苔香鬆	炸香雞排 無骨雞排 X1-炸	紅蔥肉醬鵪蛋 烏蛋 X1、絞肉、蔬菜、紅蔥-滷	芹炒海根 海帶根、芹菜、蔬菜-炒	韓風大醬湯 豆腐、豬肉、鮑菇、蔬菜	水果	5.7	2.4	2.1	2.3	735
27	五	蕎麥飯 白米、蕎麥	卡邦尼洋芋豬 豬肉、洋芋-煮	麻香凍腐雞 凍豆腐、雞肉、高麗菜-煮	絲瓜豆簽 絲瓜、豆簽、蘿蔔-煮	玉米蛋花湯 玉米、雞蛋、蔬菜		5.7	2.4	2.2	2.2	733