



上將食品 113年10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、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 6827 號)

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	附餐	全蛋	魚	豆	蔬菜	油脂	熱量
1	二	胚芽飯 白米、胚芽	柚香豬柳 豬柳、洋蔥、彩椒-炒	南瓜濃湯煨豆腐 豆腐、南瓜、蔬菜-煮	蒜酥高麗 高麗、蘿蔔、蒜-炒	有機蔬菜 香菇雞湯 蘿蔔、雞肉、鮮菇	水果	5.6	2.4	2.1	2.2		724
2	三	白飯 白米	照燒雞丁 雞肉、蘿蔔、毛豆-燒	茄汁肉醬 絞肉、番茄、蔬菜、玉米-煮	菇炒鮮筍 鮮筍、鮮菇、蘿蔔-炒	標準蔬菜 海芽蛋花湯 蔬菜、雞蛋、海芽		5.5	2.3	2	2.3		711
3	四	醃醬肉茸 乾拌麵 麵、豆干、絞肉、洋蔥、青蔥	沙嗲燒肉排 豬排 X1-燒	炸可樂餅 可樂餅 X1-炸	鐵板芽菜 豆芽菜、蔬菜-炒	標準蔬菜 酸辣湯 豆腐、竹筍、肉絲、蔬菜	水果	5.6	2.4	2.1	2.2		724
4	五	紫米飯 白米、紫米	海山醬雞肉 雞肉、鮮菇、蔬菜-燒	瓜仔鴿蛋 烏蛋 X1、絞肉、蔬菜、脆瓜-煮	絲瓜寬粉 絲瓜、寬粉、蔬菜、枸杞-煮	標準蔬菜 洋芋肉茸湯 洋芋、薏仁、絞肉		5.8	2.4	2.2	2.2		740
7	一	地瓜飯 白米、地瓜	柴香油豆腐 油豆腐、蘿蔔、海帶結、 絞肉 -煮	蒸蛋 雞蛋、蔬菜-蒸	菇炒長豆 長豆、鮮菇、蔬菜-炒	標準蔬菜 西式濃湯 洋芋、蘿蔔、雞蛋	肉鬆麵包		5.5	2.4	2.2	2.2	719
8	二	糙米飯 白米、糙米	羅勒烤翅腿 翅小腿 X2、羅勒-烤	餡餅 豬肉餡餅 X1-烤	豆皮白菜 大白菜、豆皮、蔬菜-煮	有機蔬菜 小魚味噌湯 豆腐、小魚干、青蔥	水果	5.7	2.4	2.1	2.3		735
9	三	白飯 白米	燒烤醬豬肉 豬肉、蘿蔔、小黃瓜-燒	腰果玉米雞茸 玉米、雞絞肉、蔬菜、腰果-炒	彩蔬花椰 花椰菜、彩椒-炒	標準蔬菜 冬瓜雞湯 冬瓜、雞肉		5.6	2.3	2	2.3		718
11	五	小麥飯 白米、小麥	香草豬排 豬排 X1-燒	韓式什錦冬粉 豆芽菜、冬粉、肉絲、木耳-炒	鮮菇燒瓜 鮮瓜、鮮菇、蔬菜-煮	標準蔬菜 菜脯燉雞湯 蘿蔔、雞肉、菜脯		5.9	2.3	2	2.2		735
14	一	芋香肉絲 油飯 糯米、白米、豬肉、芋頭、香菇	烤雞肉捲 雞肉捲 X1-烤	豆干炒肉絲 豆干、肉絲、蔬菜-炒	客家炒筍 竹筍、蔬菜、鮮菇-炒	標準蔬菜 洋芋排骨湯 洋芋、湯排、香菇		5.6	2.4	2.1	2.3		728
15	二	薏仁飯 白米	南瓜咖哩豆腸 豆腸、南瓜、蘿蔔、 豬肉 -煮	莎莎醬炒蛋 雞肉丸、番茄、青豆-煮	蒜味海根 海帶根、蔬菜、蒜-炒	有機蔬菜 酸菜豆腐湯 豆腐、酸菜	水果	5.7	2.4	2.2	2.2		733
16	三	雜糧飯 白米、雜糧米	醍醐雞丁 雞肉、豆薯-煮	泡菜燒豬 豬肉、油片、自製泡菜-燒	開陽高麗 高麗菜、蔬菜、蝦米-炒	標準蔬菜 肉骨茶湯 蘿蔔、湯排、蔬菜		5.5	2.4	2.1	2.3		721
17	四	白飯 白米	藥膳豬腳 豬肉、豬腳、麵輪、花生-燉	香鬆魷魚丸 魷魚丸 X2、香鬆-烤	鮮瓜茼蒿 鮮瓜、茼蒿、蔬菜-煮	標準蔬菜 筍味雞湯 竹筍、雞肉	水果	5.6	2.3	2.1	2.4		725
18	五	芝麻飯 白米、芝麻	避風塘炒雞 雞肉、洋蔥、紅椒、蒜酥-炒	麻婆豆腐 豆腐、絞肉、青蔥-煮	鮮菇津白 大白菜、鮮菇、蔬菜-煮	標準蔬菜 麵線糊 麵線、蔬菜、肉絲、柴魚片		5.7	2.4	2.1	2.3		735
21	一	白飯 白米	烏蛋三鮮肉片 肉片、竹筍、烏蛋 X1、鮑魚-燒	元氣炒黑輪 黑輪粒、蔬菜-炒	脆炒雙芽 豆芽菜、海芽、蔬菜-炒	標準蔬菜 南瓜雞湯 南瓜、雞肉		5.7	2.4	2	2.3		733
22	二	小米飯 白米、小米	炸雞排 雞排 X1-炸	回鍋肉 高麗菜、豬肉、豆干、蔬菜-炒	豆皮時瓜 鮮瓜、油片、枸杞-煮	有機蔬菜 玉米濃湯 玉米、洋芋、雞蛋	水果	5.5	2.5	2.1	2.2		724
23	三	紫米飯 白米、紫米	甜蔥醬豬柳 豬柳、洋蔥、鮮菇-燒	番薯雞 雞肉、地瓜、芝麻-煮	蝦香長豆 長豆、蘿蔔、蝦皮-炒	標準蔬菜 西式雞湯 蘿蔔、雞肉、番茄、青蔥		5.5	2.4	2.1	2.4		726
24	四	白飯 白米	雲耳凍腐燒 凍豆腐、木耳、 絞肉 -煮	韓式醬虎皮蛋 雞蛋 X1-燒	紅片花椰 花椰菜、蘿蔔-炒	標準蔬菜 大醬鮮蔬湯 豆腐、鮑菇、蔬菜	水果	5.7	2.3	2.1	2.2		723
25	五	奶醬菇菇 彎管麵 麵、豬肉、鮮菇、蔬菜	香滷豬排 豬排 X1-油	椒鹽薯餅 薯餅 X3-烤	木耳炒筍 竹筍、木耳、蘿蔔-炒	標準蔬菜 紫菜蛋花湯 雞蛋、蔬菜、紫菜		5.6	2.4	1.9	2.3		723
28	一	紅扁豆飯 白米、紅扁豆	宮保雞丁 雞肉、 蔬菜 、花生-炒	泰式打拋豬 番茄、絞肉、洋蔥、九層塔-炒	米血糕滷味 米血糕、蘿蔔、海帶結-油	標準蔬菜 鮮瓜排骨湯 鮮瓜、湯排、鮮菇	豆奶	5.6	2.3	2	2.1		709
29	二	上海菜飯 白米、綠色青菜、鹹豬肉、油蔥	脆皮豬肉條 豬肉條 X4-炸	鐵板鴿蛋 烏蛋、豆干、絞肉、毛豆-炒	鮑菇炒筍 竹筍、鮑菇、蔬菜-炒	有機蔬菜 糯米雞湯 洋芋、雞肉、糯米	水果	5.6	2.3	2.1	2.3		721
30	三	五穀飯 白米、五穀米	左宗棠燒雞 雞肉、蘿蔔、鮮菇-燒	奶香金瓜豬 豬肉、南瓜、蔬菜-燒	油片鮮瓜 鮮瓜、油片、蔬菜-煮	標準蔬菜 香菇赤肉羹 筍、豬肉、香菇、雞蛋		5.6	2.4	2.2	2.3		731
31	四	白飯 白米	味噌魚丁 魚肉、蔬菜-燒	肉茸粉絲煲 高麗菜、冬粉、絞肉、蔬菜-炒	蔥酥白菜 白菜、蔬菜-煮	標準蔬菜 番茄蛋花湯 番茄、雞蛋、玉米	水果	5.8	2.4	2.2	2.3		745