



上將食品 113年11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 | 全穀雜糧 | 豆魚肉蛋 | 蔬菜 | 油脂 | 熱量 |
|----|----|---------------------------|--------------------------|-----------------------------|-------------------------|----------------------|--------|------|------|-----|-----|-----|
| 1 | 五 | 白飯 白米 | 義式燒雞 雞肉、番茄、蔬菜-燒 | 沙茶干片 豆干、蔬菜-炒 | 鯉燒結菜丁 結頭菜、蔬菜、柴魚片-煮 | 蘿蔔排骨湯 蘿蔔、湯排、蔬菜 | | 5.5 | 2.4 | 2.1 | 2.2 | 717 |
| 4 | 一 | 胚芽飯 白米、胚芽 | 味噌豬排 豬排 X1-燒 | 照燒小丸子 小魚丸 X1、玉米、鮮菇-燒 | 菇燒時瓜 鮮瓜、鮮菇、蔬菜-燒 | 玉米濃湯 玉米、蔬菜、雞蛋 | | 5.7 | 2.3 | 2.2 | 2.2 | 726 |
| 5 | 二 | 芝麻飯 白米、芝麻 | 咖哩豆雞片 豆雞片、洋芋、蘿蔔、豬肉-煮 | 蒸蛋 雞蛋、蔬菜-蒸 | 拌炒黃芽 黃豆芽、蔬菜、紅椒-炒 | 紫菜豆腐湯 豆腐、紫菜、青蔥 | 水果 | 5.7 | 2.4 | 2.2 | 2.3 | 738 |
| 6 | 三 | 紫米飯 白米、紫米 | 蒜味小瓜豬 豬肉、蔬菜、小黃瓜-炒 | 胡麻醬雞肉 雞肉、茼蒿小卷、蔬菜-煮 | 木耳花椰 花椰菜、木耳、蔬菜-炒 | 鮮筍雞湯 竹筍、雞肉、枸杞 | | 5.5 | 2.4 | 2 | 2.3 | 719 |
| 7 | 四 | 義大利番茄肉醬麵 麵、番茄、絞肉、蔬菜 | 烤小雞腿 翅小腿 X2-烤 | 椒鹽薯餅 薯餅 X3-烤 | 豆酥條豆 條豆、蔬菜、豆酥-炒 | 羅宋湯 番茄、蔬菜、絞肉 | 水果 | 5.5 | 2.4 | 2.1 | 2.2 | 717 |
| 8 | 五 | 紅藜飯 白米、紅藜麥 | 咕咾肉 豬肉、洋蔥、鳳梨-燒 | 檸香雞柳條 雞柳條 X2-炸 | 塔香海根 海根、芹菜、九層塔-炒 | 洋芋雞湯 洋芋、雞肉、鮮菇 | | 5.7 | 2.3 | 2.1 | 2.4 | 732 |
| 11 | 一 | 白飯 白米 | 安東燉雞 雞肉、洋芋、青蔥-燉 | 香菇肉燥魚餃 魚餃 X1、絞肉、香菇、蔬菜-煮 | 脆口高麗 高麗菜、蔬菜-炒 | 赤肉羹 蔬菜、肉絲、雞蛋 | | 5.7 | 2.4 | 2.1 | 2.3 | 735 |
| 12 | 二 | 南洋風味薑黃炒飯 白米、絞肉、玉米、蔬菜 | 台式滷肉排 豬排 X1-油 | BBQ 甜不辣 甜不辣 X1-燒 | 油片鮮瓜 鮮瓜、油片、蔬菜-煮 | 小魚味噌湯 豆腐、小魚乾、味噌 | 水果 | 5.7 | 2.4 | 2.2 | 2.2 | 733 |
| 13 | 三 | 白飯 白米 | 鹽麴蔥油雞 雞肉、蘿蔔、青蔥-煮 | 蜜汁地瓜豬 豬肉、地瓜-燒 | 開陽炒筍 竹筍、蔬菜、蝦米-炒 | 海芽蛋花湯 洋芋、海芽、雞蛋 | | 5.7 | 2.4 | 2 | 2.4 | 737 |
| 14 | 四 | 糙米飯 白米、糙米 | 和風壽喜豆包 豆包、洋蔥、金針菇、豬肉-燒 | 泰式打拋鴿蛋 烏蛋 X1、番茄、豆薯、九層塔-煮 | 蔥酥白菜 大白菜、木耳、蔬菜、蔥酥-煮 | 糯米雞湯 洋芋、雞肉、糯米、枸杞 | 水果 | 5.6 | 2.4 | 2.2 | 2.3 | 731 |
| 15 | 五 | 白飯 白米 | 港式壕香雞丁 雞肉、竹筍、青蔥-煮 | 鮮菇四方干 四方干、蔬菜、鮮菇-煮 | 芝麻海結 海帶結、蔬菜、花生、芝麻-油 | 冬瓜肉絲湯 冬瓜、豬肉絲、薑 | | 5.7 | 2.4 | 2.1 | 2.2 | 731 |
| 18 | 一 | 燕麥飯 白米、燕麥 | 醬淋魚排 魚排 X1-燒 | 燒烤醬燒雞 黑豆干、雞肉、蔬菜-煮 | 玉筍花椰 花椰菜、玉米筍、蔬菜-炒 | 金針雞湯 雞肉、蔬菜、金針花 | | 5.7 | 2.4 | 2.2 | 2.3 | 738 |
| 19 | 二 | 白飯 白米 | 柴片雞丁 雞肉、洋蔥、蔬菜-煮 | 塔香花枝揚 花枝揚 X1、芹菜-炒 | 紅絲條豆 條豆、蘿蔔-炒 | 西式濃湯 洋芋、蔬菜、雞蛋 | 水果 | 5.6 | 2.3 | 2.1 | 2.3 | 721 |
| 20 | 三 | 五穀飯 白米、五穀米 | 椰香奶醬豬 豬肉、芋頭、蔬菜、椰漿-煮 | 墨西哥香料雞 雞肉、結頭菜、蔬菜-燒 | 清炒高麗 高麗菜、蔬菜-炒 | 鮮瓜湯 鮮瓜、蔬菜 | | 5.7 | 2.4 | 2 | 2.3 | 733 |
| 21 | 四 | 特調青醬義大利麵 麵、玉米、絞肉、蔬菜 | 脆皮雞翅 三節雞翅 X1-炸 | 餡餅 餡餅 X1-烤 | 拌炒海絲 海帶絲、蘿蔔、蔬菜-炒 | 韓式大醬湯 豆腐、豬肉、鮑菇 | 水果 | 5.5 | 2.4 | 2.1 | 2.2 | 717 |
| 22 | 五 | 芝麻飯 白米、芝麻 | 爆炒豆腸 豆腐、洋蔥、豬肉、蔬菜-炒 | 筍香炒蛋 雞蛋、竹筍、蔬菜-炒 | 木耳白菜 大白菜、木耳、蔬菜-煮 | 菇菇雞湯 蔬菜、雞肉、金針菇 | 藍莓夾心麵包 | 5.5 | 2.3 | 2.2 | 2.3 | 716 |
| 25 | 一 | 古早味香菇油飯 糯米、白米、豬肉、香菇、蔬菜 | 菲力雞排 無骨雞排 X1-燒 | QQ 地瓜椪 地瓜椪 X2-炸 | 腰果粟米什錦 玉米、豆薯、蔬菜、腰果-炒 | 鼎邊銚 飯條、蔬菜、肉絲、金針花 | 豆奶 | 5.7 | 2.3 | 2 | 2.2 | 721 |
| 26 | 二 | 藜麥飯 白米、白藜麥 | 茄汁燒豚肉 豬肉、番茄、毛豆-燒 | 海芽炒蛋 雞蛋、蔬菜、海芽-炒 | 炒時筍 竹筍、蔬菜-炒 | 麻油雞湯 蔬菜、雞肉、鮮菇 | 水果 | 5.5 | 2.4 | 2.2 | 2.4 | 728 |
| 27 | 三 | 白飯 白米 | 香草奶香雞 雞肉、南瓜-燒 | 醃醃蘿蔔豬 豬肉、蘿蔔、玉米筍-煮 | 雲耳條豆 條豆、蔬菜、木耳-炒 | 昆布排骨湯 海帶、湯排、蔬菜 | | 5.7 | 2.4 | 2 | 2.3 | 733 |
| 28 | 四 | 白飯 白米 | 里肌豬排 豬排 X1-烤 | 雞茸油腐 油豆腐、雞肉、蔬菜-燒 | 鮮菇白菜 大白菜、鮮菇、蔬菜-煮 | 味噌蛋花湯 蘿蔔、雞蛋、味噌 | 水果 | 5.7 | 2.4 | 2.2 | 2.2 | 733 |
| 29 | 五 | 雜糧飯 白米、雜糧米 | 三杯魚丁 魚肉、竹筍、九層塔-炒 | 豚肉炒寬粉 高麗菜、寬粉、豬肉、蔬菜-炒 | 豆皮炒芽菜 豆芽菜、蔬菜、油片絲-炒 | 鮮肉四神湯 洋芋、豬肉、山藥、薏仁 | | 5.8 | 2.3 | 2.2 | 2.3 | 737 |