



# 上將食品 113年12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 006827 號)

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	附餐	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	熱量
2	一	胚芽飯 白米、胚芽米	糖醋豆腸 豆腸、洋蔥、甜椒、豬肉-燒	蒸蛋 雞蛋、蔬菜-蒸	紅絲季豆 條豆、蘿蔔-炒	標章蔬菜 什錦蛋花湯 玉米、雞蛋、青蔥				肉鬆麵包 5.6 2.4 2.1 2.3 728		
3	二	芝麻飯 白米、芝麻	白醬洋芋雞 雞肉、洋芋、毛豆-煮	豆干肉絲小炒 豆干、豬肉、鮮菇、蔬菜-炒	脆炒高麗 高麗菜、蔬菜-炒	有機蔬菜 小魚味噌湯 豆腐、小魚乾、蔬菜	水果	5.7	2.4	2.2	2.2	733
4	三	白飯 白米	京醬炒豬 豬肉、洋蔥、蔬菜-炒	蒜香玉米雞茸 玉米、雞絞肉、蔬菜、蒜-炒	針菇津白 大白菜、金針菇、蔬菜-煮	標章蔬菜 菜脯燉雞湯 蘿蔔、雞肉、菜脯		5.7	2.3	2.2	2.3	730
5	四	日式海苔燒肉飯 白米、豬肉、蔬菜、海苔香鬆	滷雞翅 三節雞翅 X1-滷	麻糬 QQ 球 麻糬球 X2-炸	彩燴脆筍 竹筍、鮮菇、木耳-炒	標章蔬菜 大滷湯 豆腐、蔬菜、雞蛋	水果	5.7	2.4	2.1	2.2	731
6	五	蕎麥飯 白米、蕎麥	醬燒豬排 豬排 X1-燒	鮮茄雞丁 番茄、雞肉、蔬菜-炒	腐皮鮮瓜 鮮瓜、豆皮、蔬菜-煮	標章蔬菜 海芽鮮菇湯 蔬菜、鮮菇、海芽		5.5	2.4	2.2	2.4	728
9	一	校慶補假										
10	二	白飯 白米	甜蔥燒豆包 豆包、洋蔥、蔬菜、豬肉-燒	洋芋歐姆蛋 雞蛋、洋芋、蔬菜-炒	薑絲海根 海帶根、蔬菜、薑-炒	有機蔬菜 鮮菇南瓜湯 南瓜、鮮菇	水果	奶油餐包 5.7 2.4 2.1 2.3 735				
11	三	小米飯 白米、小米	蜜糖地瓜雞 雞肉、地瓜-燒	拌飯瓜仔肉 絞肉、脆瓜、干丁、蔬菜-煮	熱炒高麗 高麗菜、蔬菜-炒	標章蔬菜 洋芋排骨湯 洋芋、湯排、蔥仁		5.7	2.3	2.2	2.2	726
12	四	雜糧飯 白米、雜糧米	孜然燉魚 魚肉、蘿蔔-燉	泰式鮮茄油腐 油豆腐、番茄、蔬菜、魚露-煮	鮮菇燒瓜 鮮瓜、鮮菇、木耳-燒	標章蔬菜 玉米濃湯 玉米、蔬菜、雞蛋	水果	5.6	2.4	2.2	2.3	731
13	五	奶香白醬義式麵 麵、豬肉、鮮菇、蔬菜	烤雞肉捲 雞肉捲 X1-烤	椒鹽薯餅 薯餅 X3、椒鹽-烤	蒜香花椰 花椰菜、蘿蔔、蒜-炒	標章蔬菜 羅宋湯 番茄、湯排、蔬菜		5.6	2.4	2.1	2.2	724
16	一	五穀飯 白米、五穀米	墨西哥風味豬 豬肉、蘿蔔、蔬菜-煮	堅果玉米炒雞 雞肉、玉米、蔬菜、堅果-炒	田園粉絲 高麗菜、粉絲、絞肉、蔬菜-炒	標章蔬菜 味噌蛋花湯 豆腐、雞蛋、味噌		5.8	2.3	2	2.3	732
17	二	招牌上海菜飯 白米、青江菜、自製鹹豬肉、香菇	炸小雞腿 翅小腿 X2-炸	打拋燕餃 燕餃 X1、番茄、蔬菜、九層塔-煮	木耳條豆 條豆、木耳-炒	有機蔬菜 酸辣清湯 豆腐、蔬菜、雞蛋	水果	5.5	2.4	2.1	2.3	721
18	三	白飯 白米	韓式肉片 豬肉、蔬菜、芝麻-炒	三杯方干 四方干、鮑菇、九層塔-滷	蒟蒻鮮瓜 鮮瓜、蒟蒻、鮮菇、時蔬-煮	標章蔬菜 麻油雞湯 蔬菜、雞肉、薑		5.5	2.3	2.2	2.3	716
19	四	胚芽飯 白米、胚芽	蠔燒豆腐 豆腐、蔬菜、豬肉-燒	洋蔥炒蛋 雞蛋、洋蔥、蔬菜-炒	蔬炒蕪菁 結頭菜、蔬菜-煮	標章蔬菜 紅燒排骨湯 番茄、蔬菜、湯排	水果	蜂蜜麵包 5.7 2.3 2.2 2.4 735				
20	五	紫米飯 白米、紫米	醍醐滷豬腳 豬肉、豬腳、蘿蔔-滷	韓式泡菜雞 雞肉、蔬菜、自製泡菜-煮	彩蔬海絲 海帶絲、芹菜、蔬菜-炒	標章蔬菜 冬至鹹湯圓 湯圓、絞肉、蔬菜		5.7	2.4	2.1	2.3	735
23	一	糙米飯 白米、糙米	醬燒雞排 無骨雞排 X1-燒	八寶臊子鴿蛋 烏蛋 X1、洋蔥、絞肉、蔬菜-煮	竹筍什錦 竹筍、鮮菇、木耳-炒	標章蔬菜 鮮瓜排骨湯 鮮瓜、湯排、枸杞		5.7	2.4	2	2.3	733
24	二	白飯 白米	和風燒豬 豬肉、南瓜、蔬菜-煮	雞茸煨豆腐 豆腐、雞茸、蔬菜-煮	玉米彩丁 玉米、鮮菇、蔬菜-煮	有機蔬菜 西式濃湯 洋芋、蔬菜、雞蛋	水果	豆奶 5.8 2.4 1.9 2.2 733				
25	三	麥片飯 白米、麥片	BBQ 燒烤雞 雞肉、蘿蔔-燒	香草洋芋豬 豬肉、洋芋、香草-煮	紅蘿花椰 花椰菜、蘿蔔-炒	標章蔬菜 紫菜蛋花湯 蔬菜、雞蛋、紫菜		5.7	2.4	2	2.3	733
26	四	番茄肉醬義大利麵 麵、番茄、豬肉、蔬菜	五香豬排 豬排 X1-滷	黃金薯球 薯球 X4-炸	白菜滷 大白菜、豆皮、蔬菜-煮	標章蔬菜 鮮蔬雞湯 蔬菜、雞肉	水果	5.5	2.3	2.1	2.3	714
27	五	白飯 白米	塔香麵腸 麵腸、竹筍、鮑菇、九層塔、豬肉-燒	木須炒蛋 雞蛋、木耳、蔬菜-炒	清炒如意芽 豆芽菜、蔬菜-炒	標章蔬菜 大醬鮮菇湯 豆腐、豬肉、鮑菇		草莓夾心麵包 5.5 2.4 2.2 2.2 719				
30	一	地瓜飯 白米、地瓜	蒜味小瓜豬 豬肉、蔬菜、小黃瓜-煮	蜜汁黑輪燒 黑輪、蔬菜、玉米筍-燒	蝦皮甘藍 高麗菜、蔬菜、蝦皮-炒	標章蔬菜 海芽蛋花湯 蔬菜、雞蛋、海芽		5.7	2.3	2.2	2.3	730
31	二	白飯 白米	茄醬魚排 魚排 X1-燒	鮮蔬粉絲煲 黃豆芽、冬粉、豬肉、蔬菜-炒	蘿蔔海結 蘿蔔、海帶結-煮	有機蔬菜 藥膳排骨湯 蔬菜、湯排、鮮菇	水果	5.8	2.3	2	2.2	728