



上將食品 112年8+9月



永和國小

◎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 【本校亦使用輻射污染食品】
 *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：劉芸瑄(營養字第 009165 號)

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	附餐	全蛋	豆肉	蛋	油	量	
8/30	三	白飯 白米	果香蜜汁豬 豬肉、洋蔥、鳳梨-燒	芹炒甜條 甜不辣、芹菜-炒	菇炒高麗 高麗菜、鮮菇、蔬菜-炒	糯米雞湯 洋芋、雞肉、糯米、枸杞		5.6	2.3	2.1	2.3	721
31	四	胚芽飯 白米、胚芽	咖哩雞 雞肉、南瓜、紅蘿蔔-煮	日式蘿蔔燒肉 蘿蔔、豬肉、蔬菜-煮	玉筍鮮瓜 鮮瓜、玉米筍、蔬菜-煮	味噌蛋花湯 豆腐、雞蛋、蔬菜	水果	5.7	2.4	2.1	2.3	736
9/1	五	大阪醬 燒肉拌飯 白米、玉米、豬肉、蔬菜	蔥爆肉柳 豬柳、洋蔥、蔬菜-炒	洋芋炒蛋 洋芋、雞蛋、蘿蔔-炒	香蒜海根 海帶根、蔬菜-炒	菜脯雞湯 蘿蔔、雞肉、香菇、菜脯		5.7	2.4	2.1	2.4	740
4	一	白飯 白米	菲力雞排 X1 無骨雞排 X1-燒	家常肉末豆腐 豆腐、絞肉、蔬菜-燒	絲瓜什錦 絲瓜、蔬菜、麵疙瘩-煮	羅宋湯 番茄、洋蔥、湯排、高麗菜		5.7	2.4	2	2.3	733
5	二	五穀飯 白米、五穀米	壽喜燒豬肉 肉片、洋蔥、蘿蔔-煮	茄汁雞肉丸 X1 雞肉丸、番茄、玉米粒-燒	雲耳長豆 長豆、木耳、蔬菜-炒	玉米湯 玉米、洋芋、雞蛋	水果	5.6	2.3	2.2	2.2	719
6	三	薏仁飯 白米、薏仁	芝香地瓜雞 雞肉、地瓜、芝麻-燒	鹹豬肉炒高麗 高麗菜、肉片、油片、蔬菜-炒	開陽鮮筍 竹筍、蔬菜、蝦米-炒	紫菜豆腐湯 豆腐、紫菜、薑		5.6	2.3	2.2	2.3	723
7	四	白醬鮮菇 義大利麵 麵、蔬菜、絞肉、鮮菇	五香肉排 X1 肉排 X1-滷	★炸可樂餅 X1 玉米可樂餅 X1-炸	豆皮白菜 大白菜、蔬菜、豆皮絲-煮	筍片雞湯 竹筍、雞肉、木耳	水果	5.7	2.4	2.2	2.4	742
8	五	白飯 白米	烤雞肉捲 X1 雞肉捲 X1-烤	碎瓜干丁肉醬 豆干、絞肉、蔬菜、脆瓜-煮	蔬炒雙芽 黃豆芽、蔬菜、海芽-炒	冬菜粉絲湯 榨菜、粉絲、肉絲、冬菜		5.6	2.4	2.1	2.2	724
11	一	台式 肉燥粿仔條 粿仔條、蔬菜、絞肉	★炸排骨酥 X3 豬肉塊 X3-炸	香鬆魷魚丸 X2 魷魚丸 X2、海苔香鬆-燒	蒜味高麗 高麗菜、蔬菜、蒜-炒	金針雞湯 雞肉、蔬菜、金針花		5.7	2.4	2	2.3	733
12	二	糙米飯 白米、糙米	三杯魚丁 魚肉、竹筍、九層塔-燒	蒸蛋 雞蛋、蔬菜-蒸	什錦炒海絲 海帶絲、蘿蔔、蔬菜-炒	小魚味噌湯 豆腐、小魚干、味噌	水果	5.5	2.4	2.1	2.2	717
13	三	紅藜飯 白米、紅藜	十三香滷肉 豬肉、雙色蘿蔔-滷	紅燒麵腸 麵腸、木耳、蔬菜-燒	清炒花椰 花椰菜、蔬菜-炒	番茄蛋花湯 番茄、雞蛋、蔬菜		5.5	2.3	2	2.2	707
14	四	白飯 白米	京醬雞丁 雞肉、四方干、芝麻-燒	醬淋獅子頭 X1 獅子頭 X1、玉米、毛豆-燒	玉筍鮮瓜 鮮瓜、蘿蔔、玉米筍-燒	酸辣清湯 豆腐、竹筍、鮮菇、蔬菜	水果	5.6	2.4	2	2.3	726
15	五	小米飯 白米、小米	滷肉排 X1 豬排 X1-滷	泡菜年糕雞 雞肉、大白菜、年糕、蔬菜-煮	豆酥長豆 長豆、蔬菜、豆酥-炒	南瓜鮮雞湯 南瓜、雞肉		5.7	2.4	2.2	2.3	738
18	一	白飯 白米	香燒雞翅 X1 雞翅 X1-滷	粉紅醬起司燒 X1 起司燒、蘿蔔、毛豆-煮	高麗粉絲 高麗菜、粉絲、絞肉、蔬菜-炒	洋芋湯 洋芋、雞蛋、蔬菜		5.9	2.3	2	2.2	736
19	二	義大利肉醬 螺旋麵 麵、番茄、絞肉、蔬菜	烤豬肉條 X4 豬肉條 X4-烤	★炸薯球 X4 薯球 X4-炸	菇燒時瓜 鮮瓜、金針菇、木耳、肉絲-煮	海芽蛋花湯 雞蛋、蘿蔔、海芽	水果	5.6	2.3	2.1	2.3	721
20	三	白飯 白米	燒烤醬雞排 X1 雞排 X1-燒	泰式打拋豬 洋蔥、絞肉、番茄、蔬菜-煮	蝦香白菜 大白菜、油片、蔬菜、蝦皮-煮	冬瓜肉絲湯 冬瓜、肉絲、蔬菜		5.5	2.4	2.2	2.4	728
21	四	薏仁飯 白米、薏仁	嫩汁肉排 X1 豬排 X1-滷	玉米歐姆蛋 雞蛋、玉米、蔬菜-炒	塔香海根 海帶根、九層塔-炒	高麗蔘雞湯 高麗菜、雞肉、枸杞、蔘鬚	水果	5.6	2.3	2.1	2.4	725
22	五	白飯 白米	金瓜奶醬雞 雞肉、南瓜、青豆-燒	客家小炒 豆干、肉絲、魷魚、芹菜-炒	韭香豆芽 豆芽菜、韭菜、蘿蔔-炒	蘿蔔排骨湯 蘿蔔、蔬菜、湯排		5.7	2.4	2	2.3	733
23	六	紫米飯 白米、紫米	紅燒蘿蔔豬 豬肉、蘿蔔-燒	虱目魚塊 X2 魚塊 X2-燒	豆瓣鮮筍 竹筍、蔬菜-炒	玉米豆腐湯 豆腐、玉米、蔬菜		5.8	2.4	2.1	2.4	747
25	一	白飯 白米	蠔香肉片 肉片、洋蔥、鮮菇-燒	芹香花枝揚 花枝揚、蔬菜、芹菜-煮	木耳長豆 長豆、木耳-炒	香菇雞湯 蘿蔔、雞肉、香菇	豆奶	5.5	2.3	2.1	2.2	709
26	二	香菇 肉絲油飯 糯米、白米、肉絲、香菇、木耳	烤小雞腿 X2 翅小雞 X2、醬式香料-烤	蒸餃 X2 蒸餃 X2-蒸	脆炒高麗 高麗菜、蔬菜-炒	韓式大醬湯 黃豆芽、豆腐、蔬菜	水果	5.6	2.3	2.2	2.3	723
27	三	小麥飯 白米、小麥	照燒豬排 X1 豬排 X1-滷	豆瓣蘿蔔雞 雞肉、蘿蔔、青豆-煮	絲瓜豆簽 絲瓜、蔬菜、豆簽-煮	赤肉湯 竹筍、金針菇、豬肉絲、雞蛋		5.6	2.4	2.1	2.4	733
28	四	糙米飯 白米、糙米	★炸魚排 X1 魚排 X1-炸	炸醬黑干豬 黑豆干、豬肉、蘿蔔-燒	腰果玉米 玉米、豆薯、蔬菜、腰果-炒	肉骨茶湯 高麗菜、湯排、枸杞	水果	5.8	2.4	1.9	2.4	742

~~ 中秋連假愉快 ~~