



# 上將食品

## 112年10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，不適者其過敏體質者食用 \*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	全餐	豆魚	蛋	油	量
2	一	胚芽飯 白米、胚芽	蒜味豬肉 豬肉、蘿蔔、小黃瓜、燒	★炸 麥克雞塊 X2 雞塊 X2-炸	金菇鮮瓜 鮮瓜、金針菇、木耳-煮	玉米湯 玉米、蘿蔔、雞蛋		5.6	2.3	2.2	2.2	719
3	二	蕎麥飯 白米、蕎麥	年糕雞 雞肉、大白菜、年糕-煮	蒸蛋 雞蛋、玉米-蒸	芹香海絲 海帶絲、蔬菜、芹菜-炒	柴魚味噌湯 豆腐、洋蔥、柴魚	水果	5.8	2.3	2.1	2.3	736
5	四	焗烤 茄汁 葷菇 螺旋麵 麵、蔬菜、絞肉、鮮菇	烤小雞腿 X2 雞腿 X2-烤	麻糬球 X2 麻糬球 X2-烤	炒高麗菜 高麗菜、木耳-炒	青瓜肉絲湯 青木瓜、肉絲、枸杞	水果	5.9	2.3	2	2.4	744
6	五	白飯 白米	里肌肉排 X1 豬排 X1-燒	肉茸豆腐 豆腐、絞肉、蔬菜-煮	豆酥條豆 條豆、蔬菜、豆酥-炒	蘿蔔雞湯 蘿蔔、雞肉、鮮菇		5.5	2.3	2.1	2.2	709
~~ 國慶連假愉快 ~~												
12	四	白飯 白米	滷豬排 X1 豬排 X1-滷	凍腐雞 凍豆腐、雞肉、蔬菜、紅蔥-燒	韓式黃芽 黃豆芽、海芽、蔬菜-炒	金針雞湯 金針菇、雞肉、金針花	水果	5.5	2.4	2.2	2.2	719
13	五	沙茶 炒米粉 米粉、豆芽菜、絞肉、蔬菜	迷迭香雞排 X1 雞排 X1-烤	★ 地瓜薯條 X4 地瓜薯條 X4-炸	絲瓜豆簽 絲瓜、木耳、豆簽-煮	酸辣清湯 豆腐、竹筍、肉絲、蔬菜		5.7	2.3	2.1	2.3	728
16	一	白飯 白米	咖哩豬 豬肉、洋芋、蘿蔔-煮	關東煮 黃金魚蛋、竹輪、蔬菜-煮	蒜香高麗 高麗菜、蔬菜、蒜-炒	冬瓜雞湯 冬瓜、雞肉、薑		5.7	2.3	2.2	2.2	726
17	二	奶香 義大利麵 麵、絞肉、蔬菜、蘿蔔	★炸 雞米花 X3 雞肉 X3-炸	薯 瓣 X3 洋芋薯瓣 X3-烤	醬爆條豆段 條豆、蘿蔔-炒	南瓜湯 南瓜、蔬菜、雞蛋	水果	5.6	2.3	2.2	2.2	719
19	四	芝麻飯 白米、芝麻	腰果玉米魚 魚肉、蔬菜、玉米、腰果-煮	筍香炒蛋 雞蛋、竹筍、蔬菜-炒	鮑菇燒瓜 鮮瓜、鮑菇、蔬菜-煮	黃芽肉絲湯 黃豆芽、肉絲、蔬菜	水果	5.6	2.3	2.3	2.3	726
20	五	紅藜飯 白米、紅藜	芝麻壽喜豬 豬肉、洋蔥、蔬菜、芝麻-燒	香雞堡排 X1 香雞堡排 X1-烤	素蠔海根 海帶根、蔬菜-煮	香蔥蛋花湯 蘿蔔、雞蛋、青蔥		5.5	2.4	2.1	2.3	721
23	一	糙米飯 白米、糙米	蒲燒魚 X1 魚排 X1、冬粉-煮	南瓜炒蛋 雞蛋、南瓜、青豆-煮	玉米彩蔬 玉米、鮮菇、蔬菜-炒	榨菜粉絲湯 榨菜、肉絲、冬粉		5.8	2.3	2	2.4	737
24	二	麻香 肉絲油飯 糯米、白米、肉絲、香菇、木耳	原味 里肌排 X1 里肌豬排 X1-滷	番茄嫩腐 豆腐、番茄、洋蔥-煮	蝦香高麗 高麗菜、蔬菜、蝦皮-炒	金菇鮮瓜湯 鮮瓜、雞肉、金針菇	水果	5.7	2.4	2.2	2.3	738
26	四	燕麥飯 白米、燕麥	★炸豬排 X1 豬排 X1-炸	塔香魚羹 魚羹、竹筍、木耳、九層塔-煮	韭香豆芽 豆芽菜、蔬菜、韭菜-炒	糯米雞湯 洋芋、雞肉、糯米	水果	5.6	2.3	2.1	2.2	716
27	五	白飯 白米	糖醋雞丁 雞肉、洋蔥、彩椒-煮	沙茶白菜肉片 大白菜、豬肉、油片、蔬菜-煮	清炒花椰 花椰菜、蔬菜-炒	海芽味噌湯 豆腐、蘿蔔、海芽		5.5	2.3	2.2	2.4	721
30	一	地瓜飯 白米、地瓜	醬燒肉排 X1 豬排 X1-燒	蒸蛋 雞蛋、毛豆-煮	鮮菇炒筍 竹筍、鮮菇、蔬菜-炒	玉米蛋花湯 玉米、雞蛋、蔬菜	豆奶	5.5	2.4	2.1	2.2	717
31	二	海苔香鬆 蓋飯 白米、海苔香鬆	凍腐燒魚 魚肉、凍豆腐、蔬菜、少薑麻油-燒	泰式打拋肉 豬肉、番茄、洋蔥、九層塔-煮	玉筍鮮瓜 鮮瓜、玉米筍、蔬菜-煮	蘿蔔排骨湯 蘿蔔、湯排、芹菜	水果	5.5	2.4	2.2	2.3	724