



# 上將食品 112年11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：劉芸瑋(營養字第 009165 號)

| 日期 | 星期 | 主食                           | 主菜                       | 副菜                         |                        | 湯                            | 附餐 | 全蛋  | 豆魚  | 蔬菜  | 油脂  | 量   |
|----|----|------------------------------|--------------------------|----------------------------|------------------------|------------------------------|----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 2  | 四  | 白飯<br>白米                     | 塔香米糕雞<br>雞肉、米血糕、鮮菇、九層塔-煮 | 沙茶雙鮮<br>大白菜、肉片、魷魚、蔬菜-煮     | 蒜香條豆<br>條豆、木耳、蒜-炒      | 應蔬蔬菜<br>紫菜蛋花湯<br>玉米、雞蛋、紫菜    | 水果 | 5.7 | 2.3 | 2.3 | 2.4 | 737 |
| 3  | 五  | 紅藜肉苳炒飯<br>白米、絞肉、蔬菜、玉米、紅藜麥    | ★酥炸肉排 X1<br>豬排 X1-炸      | 魷魚丸 X2<br>魷魚丸 X2-燒         | 蠔燒海根<br>海帶根、蔬菜-炒       | 應蔬蔬菜<br>冬瓜雞湯<br>冬瓜、雞肉、枸杞     |    | 5.8 | 2.4 | 2.1 | 2.3 | 742 |
| 6  | 一  | 麥片飯<br>白米、麥片                 | 酸甜醬燒魚<br>魚肉、鳳梨、豆薯、彩椒-燒   | 蒸蛋<br>雞蛋、鮮菇-蒸              | 針菇鮮瓜<br>鮮瓜、金針菇、蔬菜-煮    | 應蔬蔬菜<br>玉米湯<br>玉米、蘿蔔、洋芋      |    | 5.6 | 2.5 | 2.3 | 2.4 | 746 |
| 7  | 二  | 小麥飯<br>白米、小麥                 | 咖哩豬<br>豬肉、南瓜、蘿蔔-煮        | 三杯花枝揚<br>花枝揚、蔬菜、九層塔-炒      | 海帶彩絲<br>海帶絲、芹菜、蘿蔔-炒    | 有機蔬菜<br>味噌豆腐湯<br>豆腐、海芽、柴魚片   | 水果 | 5.7 | 2.4 | 2.2 | 2.3 | 738 |
| 9  | 四  | 白醬義大利麵<br>麵、洋芋、絞肉、蔬菜         | 烤醬大排 X1<br>豬排 X1-燒       | ★海苔薯條 X4<br>薯條 X4、海苔粉-炸    | 菇炒蕪菁<br>結頭菜、香菇-炒       | 應蔬蔬菜<br>金針雞湯<br>雞肉、蘿蔔、金針花    | 水果 | 5.8 | 2.4 | 2.0 | 2.4 | 744 |
| 10 | 五  | 小米飯<br>白米、小米                 | 菲力雞排 X1<br>無骨雞排 X1-燒     | 堅果玉米什錦<br>玉米、絞肉、鮮菇、堅果-炒    | 雲耳炒筍<br>竹筍、木耳、蔬菜-炒     | 應蔬蔬菜<br>鮮瓜肉絲湯<br>鮮瓜、肉絲、蔬菜    |    | 5.7 | 2.3 | 2.1 | 2.3 | 728 |
| 13 | 一  | 白飯<br>白米                     | 韓式泡菜豬<br>豬肉、大白菜、蔬菜-煮     | 麥克雞塊 X2<br>雞塊 X2-烤         | 蘿蔔佃煮<br>蘿蔔、海帶結、玉米筍-煮   | 應蔬蔬菜<br>海芽蛋花湯<br>雞蛋、蔬菜、海芽    |    | 5.7 | 2.5 | 2.1 | 2.4 | 747 |
| 14 | 二  | 紫米飯<br>白米、紫米                 | 蒜味腰果魚<br>魚肉、蘿蔔、小黃瓜、腰果-煮  | 泰式打拋豬<br>豬絞肉、洋葱、番茄、羅勒、香茅-炒 | 脆炒高麗<br>高麗菜、蔬菜-炒       | 有機蔬菜<br>香菇赤肉湯<br>肉絲、香菇、竹筍、蔬菜 | 水果 | 5.7 | 2.3 | 2.3 | 2.4 | 737 |
| 16 | 四  | 印尼風味薑黃拌麵<br>麵條、絞肉、蔬菜、薑黃粉、小茴香 | ★炸雞翅 X1<br>雞翅 X1-炸       | 蒸餃 X2<br>水餃 X2-蒸           | 豆酥條豆<br>條豆、蔬菜、豆酥-炒     | 應蔬蔬菜<br>薏仁排骨湯<br>蘿蔔、湯排、薏仁    | 水果 | 5.6 | 2.4 | 2.2 | 2.4 | 736 |
| 17 | 五  | 地瓜飯<br>白米、地瓜                 | 燒里肌排 X1<br>豬排 X1-燒       | 濃湯煨豆腐<br>豆腐、玉米、雞茸-煮        | 紅絲芽菜<br>豆芽菜、蘿蔔-炒       | 應蔬蔬菜<br>鳳梨雞湯<br>結頭菜、雞肉、鳳梨    |    | 5.6 | 2.5 | 2.3 | 2.2 | 736 |
| 20 | 一  | 胚芽飯<br>白米、胚芽米                | 蕈菇洋芋雞<br>雞肉、洋芋、鮮菇-煮      | 筑前煮<br>黑輪、魚卵捲、蘿蔔、毛豆-煮      | 高麗冬粉<br>高麗菜、冬粉、絞肉、木耳-炒 | 應蔬蔬菜<br>日式味噌湯<br>豆腐、洋葱、青蔥    |    | 5.7 | 2.4 | 2.0 | 2.4 | 737 |
| 21 | 二  | 肉醬螺旋麵<br>麵、絞肉、玉米、蔬菜          | 烤豬肉條 X4<br>豬肉條 X4-烤      | ★炸可樂餅 X1<br>可樂餅 X1-炸       | 柴香白菜<br>大白菜、蔬菜、柴魚片-煮   | 有機蔬菜<br>洋芋湯<br>洋芋、蔬菜、玉米      | 水果 | 5.8 | 2.5 | 2.1 | 2.2 | 746 |
| 23 | 四  | 雜糧飯<br>白米、雜糧米                | 照燒醬豬排 X1<br>豬排 X1-燒      | 玉米炒蛋<br>雞蛋、玉米、蔬菜-炒         | 菇炒結菜<br>結頭菜、鮮菇、蔬菜-炒    | 應蔬蔬菜<br>蒜頭雞湯<br>雞肉、鮮菇、蒜頭、枸杞  | 水果 | 5.8 | 2.4 | 2.2 | 2.3 | 746 |
| 24 | 五  | 蕎麥飯<br>白米、蕎麥                 | 醬淋魚排 X1<br>魚排 X1-燒       | 回鍋肉片<br>豆干、肉片、高麗菜、蒜-炒      | 花椰什錦<br>花椰菜、蔬菜-炒       | 應蔬蔬菜<br>鮮瓜排骨湯<br>鮮瓜、金針菇、湯排   |    | 5.6 | 2.5 | 2.3 | 2.4 | 746 |
| 27 | 一  | 白飯<br>白米                     | ★炸豬肉酥 X3<br>豬肉 X3-炸      | 卡非醬雞肉丸 X1<br>雞肉丸、洋芋、蘿蔔-煮   | 海根干絲<br>海帶根、干絲、芹菜-炒    | 應蔬蔬菜<br>鼎邊銼<br>板條、高麗菜、金針花、肉絲 | 豆奶 | 5.6 | 2.4 | 2.1 | 2.3 | 728 |
| 28 | 二  | 板栗香菇油飯<br>糯米、白米、肉絲、香菇、栗子     | 烤翅小腿 X2<br>翅小腿 X2-烤      | 燒烤甜不辣 X1<br>甜不辣 X1-燒       | 木耳條豆<br>條豆、木耳-炒        | 有機蔬菜<br>紅燒排骨湯<br>番茄、湯排、蘿蔔    | 水果 | 5.7 | 2.3 | 2.2 | 2.4 | 736 |
| 30 | 四  | 薏仁飯<br>白米、薏仁                 | 杏菇滑雞煲<br>雞肉、杏鮑菇、蔬菜-煮     | 白菜燒豬<br>白菜、豬肉、芋頭、筍、栗子-煮    | 鮮瓜匯煮<br>鮮瓜、蒟蒻、蔬菜-煮     | 應蔬蔬菜<br>關東煮湯<br>蘿蔔、海帶結、油豆腐   | 水果 | 5.6 | 2.5 | 2.3 | 2.2 | 736 |