



上將食品

112年12月

【本校未使用輻射污染食品】



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

*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	肉	蔬	果	量
1	五	雜糧飯 白米、雜糧米	古早味滷肉 豬肉、蘿蔔、滷	番茄豆腐蛋 雞蛋、豆腐、番茄、炒	蔬燒白菜 大白菜、蔬菜、煮	筍片雞湯 竹筍、雞肉、蔬菜		5.6	2.5	2.2	2.3	738	
4	一	義式 奶醬 筆管麵 筆管麵、絞肉、蔬菜	菲力 雞 排 X1 無骨雞排 X1-燒	★ 炸 薯 球 X4 薯球 X4-炸	蒜香海根 海帶根、蔬菜、蒜、炒	玉米湯 玉米、蘿蔔、雞蛋		5.7	2.4	2.1	2.4	740	
5	二	小麥飯 白米、小麥	蘿蔔燒豬 豬肉、蘿蔔、燒	蒸 蛋 雞蛋、蔬菜、蒸	炒高麗菜 高麗菜、蔬菜、炒	味噌湯 海苔、豆腐、柴魚片	水果	5.8	2.4	2.2	2.3	746	
6	三	紫米飯 白米、紫米	冰糖雞翅 X1 雞翅 X1-滷	客家小炒 豆干、肉絲、魷魚、芹菜、炒	脆炒豆芽 豆芽菜、蘿蔔、木耳、炒	金針排骨湯 金針花、湯排、結頭菜		5.6	2.5	2.3	2.4	746	
7	四	糙米飯 白米、糙米	打拋醬肉片 豬肉片、番茄、洋蔥、香料、煮	南瓜 起 司 燒 X1 起司燒、南瓜、毛豆、煮	針菇燒瓜 鮮瓜、金針菇、蔬菜、燒	鮮蔬肉絲湯 大白菜、肉絲、蔬菜	水果	5.7	2.4	2.2	2.2	733	
8	五	白飯 白米	塔香魚排 X1 魚排 X1-燒	卡非醬薯塊 洋芋、絞肉、蔬菜、煮	豆酥條豆 條豆、蔬菜、豆酥、炒	紫菜豆腐湯 豆腐、紫菜、蔥		5.8	2.3	2.0	2.3	732	
11	一	芝麻飯 白米、芝麻	燒烤醬豬肉 豬肉、洋芋、小黃瓜、燒	堅果蜜汁豆干 豆干、蔬菜、堅果、煮	鮑菇結菜 結頭菜、鮑菇、蔬菜、煮	肉骨茶湯 高麗菜、豆皮、湯排		5.7	2.5	2.1	2.4	747	
12	二	南洋風味 拌 飯 白米、洋蔥、絞肉、薑黃粉	蒲燒魚 X1 魚排 X1-蒸	★炸 可 樂 餅 X1 奶滋可樂餅 X1-炸	芹香海帶絲 海帶絲、蔬菜、炒	冬瓜排骨湯 冬瓜、湯排、金針菇	水果	5.8	2.4	2.1	2.3	742	
13	三	薏仁飯 白米、薏仁	福菜肉片 豬肉、梅乾菜、筍、煮	墨西哥香料雞 洋芋、雞肉、蔬菜、墨西哥香料、燒	蝦香高麗 高麗菜、蔬菜、蝦皮、炒	糯米雞湯 洋芋、糯米、雞肉、枸杞		5.7	2.3	2.1	2.2	723	
14	四	白飯 白米	泡菜雞 雞肉、自製泡菜、金針菇、燒	肉茸油腐 油豆腐、木耳、絞肉、滷	紅片花椰 花椰菜、蘿蔔、炒	酸辣清湯 豆腐、竹筍、蔬菜	水果	5.6	2.4	2.3	2.4	738	
15	五	胚芽飯 白米、胚芽	蠔汁豬排 X1 豬排 X1-燒	關 東 煮 蘿蔔、魚卵捲、竹輪、蔬菜、煮	鯉魚燒瓜 鮮瓜、豆皮、蔬菜、柴魚片、煮	番茄蛋花湯 番茄、雞蛋、蘿蔔		5.6	2.4	2.2	2.3	731	
18	一	紅藜小米飯 白米、小米、紅藜	義式鮮茄魚 魚肉、番茄、洋蔥、義式香料、煮	洋芋炒蛋 洋芋、雞蛋、蘿蔔、炒	芝麻海結 海帶結、蘿蔔、芝麻、滷	青菜豆腐羹 豆腐、綠色青菜、雞蛋、雞茸		5.7	2.4	2.0	2.2	728	
19	二	麥片飯 白米、麥片	咖 哩 豬 豬肉、洋芋、蘿蔔、煮	★ 香 雞 堡 排 X1 香雞堡排 X1-炸	紅絲條豆 條豆、紅蘿蔔、炒	蘿蔔雞湯 蘿蔔、雞肉、蔬菜	水果	履歷豆奶	5.8	2.3	2.2	2.3	737
20	三	白飯 白米	烤雞排 X1 雞排 X1-烤	拌飯炸醬 干丁、絞肉、香菇、青豆、煮	彩蔬花椰 花椰菜、彩椒、炒	羅宋湯 番茄、高麗菜、湯排、芹菜		5.8	2.4	2.1	2.4	747	
21	四	傳統 上 海 菜 飯 白米、青江菜、鹹豬肉、香菇	豬 排 X1 豬排 X1-滷	照燒 雞肉丸 X1 雞肉丸、鮑菇、玉米、燒	快炒高麗 高麗菜、蘿蔔、炒	小魚味噌湯 豆腐、洋蔥、小魚干	水果	5.6	2.4	2.3	2.4	738	
22	五	藜麥飯 白米、藜麥	香烤雞翅 X1 雞翅 X1-烤	塔香黑干 黑豆干、蘿蔔、九層塔、燒	彩繪什錦 蘿蔔、玉米、鮮菇、毛豆、炒	冬至湯圓 湯圓、絞肉、蔬菜		5.6	2.5	2.2	2.3	738	
25	一	玉米飯 白米、玉米	蜜汁燒豬 豬肉、洋蔥、芝麻、燒	椒鹽 甜 不 辣 甜不辣條、芹菜、炒	海山醬結菜 結頭菜、木耳、煮	海芽蛋花湯 海芽、雞蛋、青蔥		5.8	2.3	2.1	2.4	739	
26	二	鮮茄 肉醬 義 大 利 麵 義大利麵、番茄、絞肉	烤 翅 小 腿 X2 翅小腿 X2-烤	薯 瓣 X3 薯瓣 X3-烤	韓式黃芽 黃豆芽、蔬菜、炒	洋芋湯 洋芋、南瓜、蔬菜	水果	5.7	2.5	2.2	2.3	746	
27	三	五穀飯 白米、五穀米	五香肉排 X1 豬排 X1-滷	珍珠丸 X2 珍珠丸 X2-蒸	芋香白菜 大白菜、芋頭、蔬菜、煮	雙結肉絲湯 結頭菜、海帶結、肉絲		5.6	2.4	2.3	2.2	729	
28	四	白飯 白米	★ 炸 雞 排 X1 雞排 X1-炸	凍腐燒肉 凍豆腐、肉片、青蔥、煮	蔬燒鮮瓜 鮮瓜、金針菇、蔬菜、煮	刈菜排骨湯 刈菜、鮮菇、湯排	水果	5.7	2.5	2.3	2.2	743	
29	五	燕麥飯 白米、燕麥	味噌豬肉 豬肉、蘿蔔、彩椒、燒	蒸 蛋 雞蛋、蔬菜、蒸	炒花椰菜 花椰菜、蘿蔔、炒	麻油雞湯 高麗菜、雞肉、枸杞		5.7	2.4	2.2	2.3	738	