



上將食品

113年1+2月

【本校亦使用輻射污染食品】



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：劉芸瑄(營養字第 009165 號)

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	附餐	水果	全蛋	豆魚	肉類	蔬菜	油脂	重量
2	二	奶油白醬 義大利麵 <small>義大利麵、絞肉、洋蔥、蔬菜</small>	燒豬排 X1 <small>豬排 X1、雞柳、燒</small>	★炸 薯餅 X2 <small>薯餅 X2-炸</small>	白菜滷 <small>大白菜、油片、蔬菜、滷</small>	有機蔬菜	洋芋濃湯 <small>洋芋、蘿蔔、雞蛋</small>	水果	5.7	2.4	2.2	2.2	733
4	四	白飯 <small>白米</small>	壽喜燒肉片 <small>豬肉、洋蔥、金針菇、煮</small>	玉米炒蛋 <small>玉米、雞蛋、蔬菜、炒</small>	脆炒高麗 <small>高麗菜、蔬菜、炒</small>	有機蔬菜	海芽味噌湯 <small>豆腐、海芽、柴魚</small>	水果	5.6	2.3	2.2	2.4	728
5	五	紫米飯 <small>白米、紫米</small>	三杯雞 <small>雞肉、鮑菇、蔬菜、煮</small>	洋芋 豬肉球 X1 <small>豬肉丸、洋芋、蘿蔔、燒</small>	昆布佃煮 <small>海帶結、玉米、雞柳、花生、煮</small>	有機蔬菜	金針排骨湯 <small>金針花、湯排、蔬菜</small>		5.6	2.4	2.2	2.3	731
8	一	白飯 <small>白米</small>	栗香燒豬 <small>豬肉、蘿蔔、栗子、紅椒、燒</small>	莎莎醬豆腐 <small>豆腐、番茄、洋蔥、香菜粉、燒</small>	針菇燒瓜 <small>鮮瓜、金針菇、木耳、煮</small>	有機蔬菜	牛蒡雞湯 <small>洋芋、雞肉、牛蒡</small>		5.6	2.3	2.2	2.2	719
9	二	五穀飯 <small>白米、五穀米</small>	蒲燒魚 X1 <small>魚排 X1-煮</small>	黑輪 關東煮 <small>黑輪、魚卵捲、蘿蔔、玉米筍、煮</small>	芝香條豆 <small>條豆、蔬菜、芝麻、炒</small>	有機蔬菜	羅宋湯 <small>番茄、蔬菜、湯排</small>	水果	5.6	2.3	2.1	2.2	716
11	四	花生肉絲 油飯 <small>白米、糯米、花生、肉絲、雞柳</small>	★炸 小雞腿 X2 <small>雞腿 X2-炸</small>	魷魚丸 X2 <small>魷魚丸 X2-燒</small>	紅片花椰 <small>花椰菜、蘿蔔、炒</small>	有機蔬菜	大滷清湯 <small>豆腐、金針菇、蔬菜</small>	水果	5.8	2.3	2.1	2.3	736
12	五	燕麥飯 <small>白米、燕麥</small>	泡菜豬 <small>豬肉、大白菜、金針菇、炒</small>	香炒肉燥豆干 <small>豆干丁、絞肉、蔬菜、炒</small>	脆薯玉米 <small>玉米、洋芋、蔬菜、煮</small>	有機蔬菜	枸杞鮮瓜湯 <small>鮮瓜、雞肉、枸杞</small>	豆奶	5.6	2.3	2	2.3	718
15	一	柴魚 日式炒麵 <small>雞條、肉絲、蔬菜、柴魚</small>	糖醋雞丁 <small>雞肉、洋蔥、蔬菜、燒</small>	鍋貼 X2 <small>鍋貼 X2-烤</small>	爆皮白菜 <small>大白菜、爆皮、蔬菜、滷</small>	有機蔬菜	芋頭排骨湯 <small>芋頭、洋芋、湯排</small>		5.6	2.3	2.1	2.2	716
16	二	白飯 <small>白米</small>	蘿蔔燒肉 <small>豬肉、蘿蔔、煮</small>	蒸蛋 <small>雞蛋、蔬菜、蒸</small>	雲耳高麗 <small>高麗菜、木耳、炒</small>	有機蔬菜	味噌豆腐湯 <small>豆腐、洋蔥、小魚干</small>	水果	5.5	2.4	2.1	2.3	721
18	四	紅扁豆飯 <small>白米、紅扁豆</small>	海苔豬排 X1 <small>豬排 X1-燒</small>	★炸 麻糬球 X2 <small>芝麻麻糬球 X2-炸</small>	鮮瓜蒟蒻 <small>鮮瓜、蒟蒻、蔬菜、煮</small>	有機蔬菜	麻油雞湯 <small>高麗菜、雞肉、鮮菇</small>	水果	5.7	2.2	2	2.4	722
~~ 放 寒 假 囉 ☺ 過 年 假 期 愉 快 ~~													
2/16	五	白飯 <small>白米</small>	咖哩豬 <small>豬肉、洋芋、蘿蔔、煮</small>	義式番茄豆腐 <small>豆腐、番茄、義式香料、煮</small>	紅片高麗 <small>高麗菜、蘿蔔、炒</small>	有機蔬菜	香菇雞湯 <small>蘿蔔、香菇、雞肉</small>		5.7	2.3	2.1	2.2	723
17	六	紅藜小麥飯 <small>白米、紅藜、小麥</small>	★炸 無骨雞排 X1 <small>雞排 X1-炸</small>	丸子滷味 <small>虱目魚丸、絞肉、干丁、蔬菜、滷</small>	塔香海根 <small>海帶根、蔬菜、九層塔、炒</small>	有機蔬菜	玉米蛋花湯 <small>玉米、雞蛋、蔬菜</small>		5.6	2.3	2	2.2	714
19	一	白飯 <small>白米</small>	京醬魚塊 <small>魚肉、洋蔥、蔬菜、燒</small>	炒甜不辣 <small>甜不辣、芹菜、炒</small>	木耳花椰 <small>花椰菜、木耳、炒</small>	有機蔬菜	日式味噌湯 <small>豆腐、海芽、柴魚片</small>		5.5	2.3	2.2	2.3	716
20	二	麥片飯 <small>白米、麥片</small>	烤翅小腿 X2 <small>雞小腿 X2-烤</small>	蜜汁香干 <small>四方干、蔬菜、堅果、燒</small>	鮮蔬白菜 <small>大白菜、蔬菜、燒</small>	有機蔬菜	玉米濃湯 <small>玉米、洋芋、蘿蔔</small>	水果	5.6	2.3	2.1	2.3	721
22	四	茄汁肉醬 義大利麵 <small>義大利麵、番茄、絞肉、蔬菜</small>	★炸 花枝排 X1 <small>花枝排 X1-炸</small>	薯 瓣 X3 <small>薯瓣 X3-烤</small>	脆炒芽菜 <small>豆芽菜、蔬菜、炒</small>	有機蔬菜	番茄排骨湯 <small>番茄、高麗菜、湯排</small>	水果	5.7	2.4	2	2.4	737
23	五	白飯 <small>白米</small>	果香橙汁豬 <small>豬肉、洋蔥、橙汁、燒</small>	蒸蛋 <small>雞蛋、蔬菜、蒸</small>	豆酥條豆 <small>條豆、蘿蔔、豆酥、炒</small>	有機蔬菜	元宵湯圓 <small>湯圓、絞肉、蔬菜、蝦皮</small>		5.7	2.4	2	2.2	728
26	一	藜麥飯 <small>白米、白藜麥</small>	卡非醬雞肉 <small>雞肉、洋芋、南瓜、煮</small>	蔥燒肉片 <small>洋蔥、肉片、蘿蔔、燒</small>	蔬炒冬粉 <small>冬粉、黃豆芽、蔬菜、炒</small>	有機蔬菜	酸辣湯 <small>豆腐、蔬菜、金針菇</small>		5.8	2.3	2	2.4	737
27	二	大阪醬 燒肉炒飯 <small>白米、絞肉、蔬菜、毛豆</small>	滷豬排 X1 <small>豬排 X1-滷</small>	燒賣 X2 <small>燒賣 X2-蒸</small>	枸杞高麗 <small>高麗菜、蔬菜、枸杞、炒</small>	有機蔬菜	結菜雞湯 <small>結頭菜、雞肉、蔬菜</small>	水果	5.5	2.3	2.1	2.2	709
29	四	薏仁飯 <small>白米、洋薏仁</small>	★炸魚排 X1 <small>魚排 X1-炸</small>	肉燥 福州丸 X1 <small>福州丸、絞肉、青豆、煮</small>	雙色花椰 <small>雙色花椰菜、蔬菜、炒</small>	有機蔬菜	肉骨茶湯 <small>蔬菜、湯排、肉骨茶包</small>	水果	5.5	2.4	2.2	2.3	724

◎本菜單中主菜肉類-豬排、雞排之不帶骨部分，每人可食生重約為 50g±8%，肉品重量亦會依照烹調方式略有調整；主菜散肉類，則因會依照當日副菜及湯品等食材內容搭配，每人肉類生重約為 50-70g，且依教育部國教署公布「學校午餐食物內容及營養基準」規定，菜單中每日各類食材(含豆魚蛋肉類)份數皆有呈現於月菜單表格中。