



上將食品

113 年 3 月

【本校未使用輻射污染食品】



本店豬原料
原產地 臺灣

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、牛筋、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	蔬菜	水果	油脂	熱量
1	五	小麥飯 白米、小麥	雙芋燒豬 豬肉、洋芋、芋頭、煮	香雞堡排 X1 香雞堡排 X1-烤	菇炒結菜 結頭菜、鮮菇、煮	紫菜蛋花湯 雞蛋、紫菜、薑絲		5.7	2.4	2.1	2.3	736
4	一	糙米飯 白米、糙米	宮保雞丁 雞肉、蘿蔔、花生、燒	肉茸炒粉絲 高麗菜、冬粉、豬肉、蔬菜、炒	清炒鮮瓜 鮮瓜、玉米筍、蔬菜、炒	西式濃湯 玉米、洋芋、蘿蔔、雞蛋		5.6	2.4	2.2	2.3	731
5	二	白飯 白米	醬爆魚肉 魚肉、四方干、洋蔥、炒	蒸 蛋 雞蛋、蔬菜、蒸	豆酥長豆 長豆、蔬菜、豆酥、炒	小魚味噌湯 豆腐、蘿蔔、小魚乾	水果	5.6	2.3	2.2	2.4	728
7	四	白醬奶香 筆管麵 麵、洋芋、豬肉、玉米、鮮菇	里肌肉排 X1 豬排 X1-滷	燒烤醬 甜 不 辣 條 甜不辣、蔬菜、蘿蔔、炒	芝麻海根 海帶根、彩椒、芝麻、煮	番茄豆腐湯 豆腐、番茄、蔬菜	水果	5.7	2.4	2	2.3	733
8	五	小米飯 白米、小米	菇菇什錦雞 雞肉、蔬菜、鮑菇、燒	★ 豬 肉 酥 X3 豬肉 X3-炸	芋香白菜 大白菜、芋頭、蔬菜、煮	鮮蔬排骨湯 蔬菜、湯排、鮮菇		5.6	2.4	2.2	2.4	736
11	一	白飯 白米	洋芋燉肉 豬肉、洋芋、燉	豆干小炒 豆干、魷魚、肉絲、蔬菜、炒	香炒芽菜 豆芽菜、蘿蔔、韭菜、炒	酸辣湯 筍、木耳、豆腐、肉絲、雞蛋		5.7	2.4	2.2	2.3	738
12	二	印尼風味 炒 飯 條 飯條、豬肉、蔬菜	★炸 無骨 雞 排 X1 無骨雞排 X1-炸	鍋 貼 X2 豬肉鍋貼 X2-烤	金菇海絲 海帶絲、金針菇、蔬菜、炒	肉骨茶湯 高麗菜、豆皮、湯排	水果	5.5	2.4	2.2	2.3	724
14	四	白飯 白米	烤翅小腿 X2 翅小腿 X2-烤	番茄炒蛋 雞蛋、番茄、洋蔥、炒	開陽高麗 高麗菜、木耳、蝦米、炒	紅燒排骨湯 蘿蔔、洋蔥、湯排	水果	5.5	2.3	2.2	2.4	721
15	五	芝麻飯 白米、芝麻	蒲燒魚排 X1 魚排 X1-煮	蒜味小瓜雞 雞肉、蘿蔔、小黃瓜、煮	蔬炒玉米 玉米、蔬菜、毛豆、炒	糯米雞湯 雞肉、糯米、洋芋		5.7	2.4	2	2.3	733
18	一	紅扁豆飯 白米、紅扁豆	三杯雞 雞肉、鮑菇、蔬菜、燒	奶醬起司燒 X1 大白菜、起司燒、蔬菜、煮	木耳鮮瓜 鮮瓜、木耳、玉米筍、煮	洋芋肉絲湯 洋芋、豬肉		5.6	2.3	2.2	2.3	723
19	二	番茄 肉醬 義 大 利 麵 麵、番茄、豬肉、蔬菜	照燒 豬 排 X1 豬排 X1-燒	麻 糬 球 X2 麻糬球 X2-烤	脆炒高麗 高麗菜、蘿蔔、炒	玉米濃湯 玉米、蔬菜、雞蛋	水果	5.6	2.3	2.2	2.2	719
21	四	燕麥飯 白米、燕麥	鹹冬瓜燒豬 豬肉、冬瓜、鹹冬瓜、煮	★酥炸魚塊 X2 魚塊 X2-炸	紅蘿蔔花椰 花椰菜、蘿蔔、炒	味噌湯 豆腐、海苔、洋蔥	水果	5.5	2.4	2.2	2.4	728
22	五	白飯 白米	菲力雞排 X1 無骨雞排 X1-燒	玉米炒蛋 玉米、雞蛋、蘿蔔、炒	海結佃煮 蘿蔔、海帶結、花生、滷	枸杞青瓜湯 青木瓜、蔬菜、枸杞		5.5	2.3	2.3	2.3	719
25	一	白飯 白米	沙嗲洋芋魚 魚肉、洋芋、洋蔥、煮	紅燒 獅子頭 X1 獅子頭、玉米、蔬菜、燒	杏菇炒筍 竹筍、杏鮑菇、蔬菜、炒	蘿蔔雞湯 蘿蔔、雞肉	豆奶	5.8	2.4	2.2	2.3	746
26	二	雜糧飯 白米、雜糧米	★炸翅小腿 X2 翅小腿 X2-炸	瓜仔香干肉燥 干丁、豬肉、香菇、脆瓜、滷	茼蒿燒瓜 鮮瓜、木耳、茼蒿、燒	羅宋湯 番茄、洋蔥、湯排	水果	5.5	2.4	2.1	2.4	726
28	四	古 早 味 油 飯 白米、糯米、香菇、豬肉、木耳	蘿蔔燒雞 雞肉、蘿蔔、煮	餡 餅 X1 餡餅 X1-烤	蛋酥白菜 大白菜、雞蛋、蔬菜、燒	酸菜肉絲湯 酸菜、豬肉	水果	5.5	2.4	2.2	2.4	728
29	五	紅藜飯 白米、紅藜	五香豬排 X1 豬排 X1-滷	南瓜蒸蛋 雞蛋、南瓜、蒸	木耳長豆 長豆、木耳、炒	薏仁雞湯 冬瓜、雞肉、薏仁		5.7	2.2	2.2	2.3	723

◎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)份數皆呈現於月菜單表格中。本菜單中主菜肉品-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；而魚排及散魚克數亦同，惟水產類會因魚種、肉質含水率等變因，會有不同比例之收縮率。