



# 上將食品

## 113年4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、牛幼、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：劉芸瑋(營養字第 009165 號)

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	附餐	金蘭	豆蘭	魚蘭	肉蘭	蔬蘭	果蘭	總量
1	一	糙米飯 白米、糙米	洋芋雞 雞肉、洋芋、鮮菇、燒	蒸蛋 雞蛋、玉米、蒸	炒海帶根 海帶根、蔬菜、炒	味噌湯 豆腐、雞蛋、青蔥		5.8	2.4	2.2	2.3		745
2	二	羅勒肉苜 義大利麵 麵、豬肉、蔬菜、羅勒	豬肉條 X4 豬肉條 X4-燒	★麥克雞塊 X2 麥克雞塊 X2-炸	鮮菇筍片 竹筍、鮮菇、木耳、炒	玉米濃湯 玉米、蔬菜、雞蛋	水果	5.6	2.3	2.3	2.4		730
3	三	白飯 白米	無骨雞排 X1 無骨雞排 X1-燒	奶香薯塊肉醬 洋芋、蘿蔔、豬肉、鮑菇、煮	腐皮燒瓜 鮮瓜、腐皮、蔬菜、煮	結菜排骨湯 結頭菜、蔬菜、湯排		5.7	2.4	2.3	2.3		740
~~ 兒童節連假愉快 ~~													
8	一	招牌 上海菜飯 白米、綠色青菜、鹹豬肉、鮮菇	南瓜燒豬 豬肉、南瓜、青豆、燒	海苔魷魚丸 X2 魷魚丸 X2、海苔粉、烤	蔬炒高麗菜 高麗菜、蔬菜、炒	冬瓜鮮雞湯 冬瓜、雞肉、鮮菇		5.9	2.3	2.1	2.2		737
9	二	薏仁飯 白米、薏仁	烤小雞腿 X2 雞小腿部 X2-烤	香滷油腐 油豆腐、蔬菜、滷	針菇白菜 大白菜、金針菇、蔬菜、煮	羅宋湯 番茄、蘿蔔、湯排	水果	5.7	2.4	2.2	2.2		733
10	三	紅扁豆飯 白米、紅扁豆	紅燒豬肉 豬肉、蘿蔔、燒	滑蛋洋蔥燒雞 洋蔥、雞肉、雞蛋、青蔥、燒	紅蘿蔔花椰 花椰菜、蘿蔔、煮	糯米雞湯 洋芋、雞肉、糯米、枸杞		5.6	2.4	2.2	2.3		731
11	四	芝麻飯 白米、芝麻	糖醋雞丁 雞肉、鳳梨、蔬菜、燒	燒賣 X2 燒賣 X2-蒸	脆炒黃芽 黃芽、海苔、蔬菜、炒	赤肉羹 蔬菜、香菇、肉絲	水果	5.5	2.4	2.2	2.4		728
12	五	白飯 白米	里肌肉排 X1 豬排 X1-燒	番茄炒蛋 雞蛋、番茄、玉米、炒	木耳炒筍 竹筍、木耳、蔬菜、炒	金菇豆腐湯 豆腐、金針菇、絞肉		5.6	2.3	2.3	2.4		730
15	一	白飯 白米	白菜雞 雞肉、白菜、蔬菜、煮	雜菜炒冬粉 冬粉、肉絲、香菇、蔬菜、芝麻、炒	芹香海絲 海帶絲、芹菜、蔬菜、炒	洋芋濃湯 洋芋、雞蛋、南瓜、蔬菜		5.8	2.3	2.2	2.2		733
16	二	五穀飯 白米、五穀米	燒豬排 X1 豬排 X1-燒	香草黃金魚蛋 X1 洋芋、黃金魚蛋、蔬菜、燒	清炒高麗 高麗菜、蔬菜、炒	小魚味噌湯 豆腐、小魚干、青蔥	水果	5.7	2.3	2.3	2.3		733
17	三	紫米飯 白米、紫米	杏片地瓜雞 雞肉、地瓜、杏仁片、燒	蒸蛋 雞蛋、蔬菜、蒸	木耳鮮瓜 鮮瓜、木耳、蔬菜、煮	金針排骨湯 湯排、蔬菜、金針花		5.7	2.4	2.2	2.4		742
18	四	西西里肉醬 螺旋麵 麵、玉米、豬肉、蔬菜	醃醃肉排 X1 豬排 X1-滷	★香蔥吉拿棒 X1 吉拿棒 X1-炸	蔬燴白菜 白菜、蔬菜、燒	海芽蛋花湯 雞蛋、海芽、蔬菜	水果	5.7	2.4	2	2.3		733
19	五	燕麥飯 白米、燕麥	日式照燒雞 雞肉、洋蔥、蔬菜、芝麻、燒	鮮魷肉絲炒筍 竹筍、肉絲、魷魚、蔬菜、炒	玉筍花椰 花椰菜、玉米筍、炒	芋香米粉湯 粗吹粉、芋頭、蔬菜、紅蔥		5.7	2.4	2.2	2.4		742
22	一	芝麻飯 白米、芝麻	蒲燒魚排 X1 鯛魚或鰻魚排 X1-蒸	味噌福州丸 X1 福州丸 X1、玉米、青豆、煮	脆炒芽菜 豆芽菜、芹菜、蔬菜、炒	昆布肉絲湯 海帶、肉絲、蔬菜		5.7	2.3	2.2	2.2		726
23	二	紅藜小米飯 白米、紅藜、小米	★無骨雞排 X1 無骨雞排 X1-炸	腰果南瓜蛋 雞蛋、南瓜、毛豆、腰果、炒	乾煸條豆 條豆、蔬菜、炒	肉骨茶湯 蘿蔔、豆皮、湯排	水果	5.7	2.3	2.3	2.4		737
24	三	白飯 白米	蘿蔔燒肉 豬肉、蘿蔔、蔬菜、燒	蜜醬方干 四方干、鮑菇、燒	開陽絲瓜 絲瓜、蔬菜、麵疙瘩、蝦米、煮	薏仁洋芋湯 洋芋、蔬菜、薏仁		5.8	2.4	2.3	2.3		747
25	四	古早味 油飯 糯米、白米、香菇、豬肉、木耳、栗子	洋蔥雞丁 雞肉、洋蔥、小黃瓜、燒	甜不辣片 X1 甜不辣片 X1、玉米、燒	香炒海根 海帶根、蘿蔔、蔬菜、炒	大滷湯 竹筍、豆腐、豬肉、雞蛋、蔬菜	水果	5.5	2.3	2.3	2.3		719
26	五	雜糧飯 白米、雜糧米	烤豬排 X1 豬排 X1-烤	安東年糕雞 雞肉、年糕、洋芋、蔬菜、燒	脆拌鮮筍 竹筍、蔬菜、炒	香菇雞湯 雞肉、蔬菜、香菇		5.7	2.3	2.2	2.4		735
29	一	糙米飯 白米、糙米	★炸雞米花 X3 雞肉 X3-炸	鹹豬肉炒高麗 高麗菜、自製鹹豬肉、蔬菜、炒	彩蔬花椰 花椰菜、蔬菜、炒	味噌豆腐湯 豆腐、鮑菇、豬肉、味噌	豆奶	5.7	2.3	2.3	2.3		733
30	二	白飯 白米	梅菜魚 魚肉、梅菜、筍、煮	雞茸燒豆腐 豆腐、南瓜、雞絞肉、燒	鮮瓜金菇 鮮瓜、金針菇、蔬菜、煮	番茄蛋花湯 番茄、雞蛋、蔬菜	水果	5.6	2.4	2.2	2.2		726

◎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。