



上將食品 112年6月



厚德國小

◎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：黃詠怡(營養字第 3906 號)

日期	星期	主食	主菜	副菜			湯	附餐	全穀 雜糧	豆魚 蛋肉	蔬菜	油脂	熱量
1	四	泡 菜 麵 疙 瘩 <small>麵疙瘩、白菜、肉絲、蔬菜</small>	紅燒肉丁 <small>豬肉、蘿蔔、青蔥-燒</small>	炸 雞 柳 條 X2 <small>雞柳條 X2-炸</small>	豆酥條豆 <small>條豆、蔬菜、豆酥-炒</small>	履歷蔬菜	筍片雞湯 <small>雞肉、竹筍、木耳</small>	水果	5.5	2.3	2.2	2.3	716
2	五	海苔飯 <small>白米、海苔粉</small>	洋芋燉雞 <small>雞肉、洋芋、蔬菜-煮</small>	肉蓉炒寬粉 <small>高麗菜、絞肉、寬粉、蔬菜-炒</small>	塔香海茸 <small>海茸、蔬菜、九層塔-炒</small>	履歷蔬菜	鮮瓜排骨湯 <small>鮮瓜、湯排、蔬菜</small>		5.9	2.3	2.1	2.3	742
5	一	白飯 <small>白米</small>	台式滷豬排 X1 <small>豬排 X1-滷</small>	三杯花枝揚 <small>花枝揚、竹筍、九層塔-燒</small>	蘿蔔花椰 <small>花椰菜、蘿蔔-煮</small>	履歷蔬菜	海芽豆腐湯 <small>豆腐、海帶芽</small>		5.5	2.3	2.3	2.3	719
6	二	沙茶肉茸 炒 飯 <small>白米、豬肉、蔬菜</small>	炸 雞 米 花 X3 <small>雞肉 X3-炸</small>	燒烤醬 甜 不 辣 X1 <small>甜不辣 X1-燒</small>	清炒高麗 <small>高麗菜、木耳、蔬菜-炒</small>	有機蔬菜	洋芋排骨湯 <small>洋芋、湯排、紅棗</small>	水果		保久乳			
									5.7	2.3	2.2	2.2	726
7	三	白飯 <small>白米</small>	古早味燒肉 <small>豬肉、洋芋、長豆-燒</small>	味噌凍腐雞 <small>雞肉、凍豆腐、蔬菜-煮</small>	鮮煮絲瓜 <small>絲瓜、豆豉、蔬菜-煮</small>	履歷蔬菜	香菇蘿蔔湯 <small>蘿蔔、香菇、薑絲</small>		5.7	2.4	2.3	2.2	736
8	四	小米飯 <small>白米、小米</small>	奶醬南瓜雞 <small>雞肉、南瓜、毛豆-燒</small>	酸菜黑干滷味 <small>黑豆干、鮮菇、酸菜-滷</small>	芹炒海絲 <small>海帶絲、蔬菜、芹菜-炒</small>	履歷蔬菜	大滷湯 <small>豆腐、竹筍、肉絲、蔬菜</small>	水果	5.7	2.3	2.3	2.2	728
9	五	白飯 <small>白米</small>	蒲 燒 魚 X1 <small>魚排 X1-蒸</small>	韓式年糕雞 <small>雞肉、大白菜、年糕、蔬菜-煮</small>	開陽脆筍 <small>竹筍、蝦米、蔬菜-炒</small>	履歷蔬菜	糯米雞湯 <small>洋芋、雞肉、糯米</small>		5.5	2.3	2.1	2.3	714
12	一	紅藜飯 <small>白米、紅藜</small>	菲力雞排 X1 <small>無骨雞排 X1-燒</small>	雲耳燒油腐 <small>油豆腐、絞肉、木耳-燒</small>	脆炒芽菜 <small>豆芽菜、蔬菜、木耳-炒</small>	履歷蔬菜	榨菜肉絲湯 <small>榨菜、肉絲、蔬菜</small>		5.7	2.4	2.1	2.2	731
13	二	白飯 <small>白米</small>	咖 哩 豬 <small>豬肉、洋芋、蘿蔔-煮</small>	照 燒 雞 肉 丸 <small>雞肉丸、鮑菇、玉米筍-燒</small>	蘿蔔彩燴 <small>蘿蔔、玉米、蔬菜-煮</small>	有機蔬菜	西式濃湯 <small>南瓜、蔬菜、雞蛋</small>	水果		低:保久乳 中高:鮮奶			
									5.5	2.3	2.2	2.3	716
14	三	紫米飯 <small>白米、紫米</small>	鮮茄燒雞 <small>雞肉、番茄、洋蔥-燒</small>	肉絲炒鮮筍 <small>竹筍、豬肉絲、蔬菜-炒</small>	木耳條豆 <small>條豆、木耳-炒</small>	履歷蔬菜	金針排骨湯 <small>蔬菜、湯排、金針花</small>		5.5	2.4	2.1	2.3	721
15	四	奶香白醬 義 大 利 麵 <small>麵、絞肉、鮮菇、蔬菜</small>	里肌肉排 X1 <small>豬排 X1-滷</small>	金黃 炸 餃 X2 <small>水餃 X2-炸</small>	白菜滷 <small>大白菜、鮮菇、蔬菜-煮</small>	履歷蔬菜	小魚味噌湯 <small>豆腐、洋蔥、小魚干</small>	水果		回饋豆奶			
									5.5	2.3	2	2.4	716
16	五	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	洋釀醬雞丁 <small>雞肉、洋蔥、彩椒-燒</small>	八寶炸醬 <small>豆干丁、絞肉、蘿蔔、毛豆-煮</small>	炒花椰菜 <small>花椰菜、蘿蔔-炒</small>	履歷蔬菜	肉骨茶湯 <small>高麗菜、湯排、鮮菇</small>		5.6	2.4	2.3	2.4	738
17	六	紅扁豆飯 <small>白米、紅扁豆</small>	客家筍燜肉 <small>豬肉、筍茸、福菜-煮</small>	杏片 洋芋歐姆蛋 <small>洋芋、雞蛋、蔬菜、杏仁片-炒</small>	豆皮燒瓜 <small>鮮瓜、豆皮絲、蔬菜-煮</small>	履歷蔬菜	鳳梨雞湯 <small>蔬菜、鳳梨、蔭鳳梨、雞肉</small>		5.6	2.3	2.1	2.3	721
19	一	海苔香鬆蓋飯 <small>白米、海苔香鬆</small>	烤 豬肉條 X4 <small>豬肉條 X4-烤</small>	卡邦尼 起 司 燒 <small>起司塊、洋芋、青豆-燒</small>	鮮菇高麗 <small>高麗菜、鮮菇-炒</small>	履歷蔬菜	紫菜蛋花湯 <small>蘿蔔、雞蛋、紫菜</small>		5.7	2.3	2.2	2.3	730
20	二	雜糧飯 <small>白米、雜糧米</small>	蠔油雞肉 <small>雞肉、竹筍、蔬菜-燒</small>	泰式打拋豬 <small>絞肉、豆豉、番茄、九層塔-煮</small>	絲瓜燴煮 <small>絲瓜、麵疙瘩、蔬菜-煮</small>	有機蔬菜	韓式大醬湯 <small>豆腐、鮑菇、肉片、味噌</small>	水果		低:保久乳 中高:優酪乳			
									5.7	2.4	2.2	2.4	742
21	三	白飯 <small>白米</small>	墨西哥洋薯豬 <small>豬肉、洋芋、毛豆-煮</small>	沙茶什錦炒雞 <small>雞肉、黑豆干、蔬菜-炒</small>	香拌黃芽 <small>黃豆芽、海芽、蔬菜-煮</small>	履歷蔬菜	玉米肉蓉湯 <small>玉米粒、蔬菜、絞肉</small>		5.8	2.3	2.2	2.4	742
26	一	薏仁飯 <small>白米、薏仁</small>	烤雞肉捲 X1 <small>雞肉捲 X1-烤</small>	香鬆炒蛋 <small>洋蔥、雞蛋、蘿蔔、香鬆-炒</small>	紅絲條豆 <small>條豆、蘿蔔-炒</small>	履歷蔬菜	香菇赤肉羹 <small>筍絲、肉絲、香菇、木耳</small>		5.5	2.4	2.1	2.3	721
27	二	柴魚日式 烏 龍 麵 <small>烏龍麵、蔬菜、絞肉、柴魚片</small>	醍醐滷肉 <small>豬肉、雙色蘿蔔-滷</small>	炸 薯 球 X4 <small>薯球 X4-炸</small>	鮮筍三色 <small>竹筍、鮮菇、木耳-炒</small>	有機蔬菜	冬瓜薏米湯 <small>冬瓜、薏仁、鮮菇</small>	水果		低:保久乳 中高:豆奶			
									5.6	2.3	2	2.3	718
28	三	白飯 <small>白米</small>	蜜汁燒雞 <small>雞肉、豆薯、青蔥-燒</small>	家常三角腐 <small>三角油腐、木耳、蔬菜-燒</small>	蠔香海根 <small>海帶根、蔬菜-炒</small>	履歷蔬菜	羅宋湯 <small>高麗菜、湯排、番茄</small>		5.7	2.3	2	2.2	721
29	四	燕麥飯 <small>白米、燕麥</small>	京醬肉柳 <small>豬肉、洋蔥、彩椒-炒</small>	海山醬 福州丸 X1 <small>福州丸 X1、毛豆-煮</small>	堅果玉米 <small>玉米、蔬菜、堅果-煮</small>	履歷蔬菜	南瓜豆腐湯 <small>豆腐、南瓜、青蔥</small>	水果	5.5	2.3	2.2	2.3	716