



# 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，不適者合過敏體質者食用 \*本全面使用非基改玉米及豆製品\* ◎營養師：黃祿怡(營養字第 3906 號)

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	附餐	全穀類	豆魚肉	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	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	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	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, 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>起司燒, 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	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	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