



# 上將食品 112年8+9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

【本校亦使用輻射污染食品】

\*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：陳佩瑾(營養字第 017006 號)

| 日期   | 星期 | 主食                            | 主菜                     | 副菜                           |                           | 湯    | 附餐                       | 全穀雜糧 | 豆魚肉 | 蔬菜  | 水果  | 油脂  | 熱量 |
|------|----|-------------------------------|------------------------|------------------------------|---------------------------|------|--------------------------|------|-----|-----|-----|-----|----|
| 8/30 | 三  | 白飯<br>白米                      | 果香蜜汁豬<br>豬肉, 洋蔥, 鳳梨-燒  | 芹炒甜條<br>甜不辣, 芹菜-炒            | 菇炒高麗<br>高麗菜, 鮮菇, 蔬菜-炒     | 履歷蔬菜 | 糯米雞湯<br>洋芋, 雞肉, 糯米, 枸杞   | 5.6  | 2.3 | 2.1 | 2.3 | 721 |    |
| 31   | 四  | 胚芽飯<br>白米, 胚芽                 | 南瓜咖哩雞<br>雞肉, 南瓜, 蘿蔔-煮  | 日式燒肉<br>蘿蔔, 豬肉, 蔬菜-煮         | 柴香鮮瓜<br>鮮瓜, 玉米筍, 蔬菜-煮     | 履歷蔬菜 | 味噌蛋花湯<br>豆腐, 雞蛋, 蔬菜      | 5.7  | 2.4 | 2.1 | 2.3 | 735 |    |
| 9/1  | 五  | 大阪醬<br>燒肉拌飯<br>白米, 玉米, 豬肉, 蔬菜 | 蔥燒肉排<br>豬排 X1-燒        | 洋芋炒蛋<br>洋芋, 雞蛋, 蘿蔔-炒         | 香蒜海根<br>海帶根, 蔬菜-炒         | 履歷蔬菜 | 菜脯雞湯<br>蘿蔔, 雞肉, 香菇, 菜脯   | 5.7  | 2.4 | 2.1 | 2.4 | 740 |    |
| 4    | 一  | 白飯<br>白米                      | 烤小雞腿<br>翅小腿 X2-烤       | 家常肉末豆腐<br>豆腐, 絞肉, 蔬菜-燒       | 絲瓜什錦<br>絲瓜, 蔬菜, 麵疙瘩-煮     | 履歷蔬菜 | 羅宋湯<br>番茄, 洋蔥, 湯排, 高麗菜   | 5.7  | 2.4 | 2   | 2.3 | 733 |    |
| 5    | 二  | 五穀飯<br>白米, 五穀米                | 壽喜豬肉丼<br>肉片, 洋蔥, 蘿蔔-煮  | 莎莎醬雞肉丸<br>雞肉丸, 番茄, 玉米粒-燒     | 雲耳條豆<br>條豆, 木耳, 蔬菜-炒      | 有機蔬菜 | 洋芋濃湯<br>玉米, 洋芋, 雞蛋       | 5.6  | 2.3 | 2.2 | 2.2 | 719 |    |
| 6    | 三  | 薏仁飯<br>白米, 薏仁                 | 芝香地瓜雞<br>雞肉, 地瓜, 芝麻-燒  | 鹹豬肉炒高麗<br>高麗菜, 肉片, 油片, 蔬菜-炒  | 開陽鮮筍<br>竹筍, 蔬菜, 蝦米-炒      | 履歷蔬菜 | 紫菜豆腐湯<br>豆腐, 紫菜, 薑       | 5.6  | 2.3 | 2.2 | 2.3 | 723 |    |
| 7    | 四  | 白醬鮮菇<br>義大利麵<br>麵, 蔬菜, 絞肉, 鮮菇 | 香草肉排<br>肉排 X1-燒        | 炸可樂餅<br>玉米可樂餅 X1-炸           | 豆皮白菜<br>大白菜, 蔬菜, 豆皮絲-煮    | 履歷蔬菜 | 筍片雞湯<br>竹筍, 雞肉, 木耳       | 5.7  | 2.4 | 2.2 | 2.4 | 742 |    |
| 8    | 五  | 白飯<br>白米                      | 和風燒雞<br>雞肉, 蘿蔔, 柴魚片-燒  | 碎瓜干丁肉醬<br>豆干, 絞肉, 蔬菜, 脆瓜-煮   | 蔬炒雙芽<br>黃豆芽, 蔬菜, 海芽-炒     | 履歷蔬菜 | 冬菜粉絲湯<br>榨菜, 粉絲, 肉絲, 冬菜  | 5.6  | 2.4 | 2.1 | 2.2 | 724 |    |
| 11   | 一  | 芝麻飯<br>白米, 芝麻                 | 孜然薯塊魚<br>魚肉, 洋芋, 孜然-煮  | 鍋燒骰子腐<br>油豆腐, 木耳, 蔬菜-燒       | 蒜味高麗<br>高麗菜, 蔬菜, 蒜-炒      | 履歷蔬菜 | 金針雞湯<br>雞肉, 蔬菜, 金針花      | 5.7  | 2.4 | 2   | 2.3 | 733 |    |
| 12   | 二  | 台式<br>肉燥粿仔條<br>粿仔條, 蔬菜, 絞肉    | 三杯雞<br>雞肉, 竹筍, 九層塔-燒   | 茄汁什錦肉片<br>豆皮, 肉片, 番茄, 洋蔥-煮   | 香炒海絲<br>海帶絲, 蘿蔔, 蔬菜-炒     | 有機蔬菜 | 小魚味噌湯<br>豆腐, 小魚干, 味噌     | 5.5  | 2.4 | 2.1 | 2.2 | 717 |    |
| 13   | 三  | 紅藜飯<br>白米, 紅藜                 | 醬香滷肉<br>豬肉, 雙色蘿蔔-油     | 紅燒麵腸<br>麵腸, 木耳, 蔬菜-燒         | 清炒花椰<br>花椰菜, 蔬菜-炒         | 履歷蔬菜 | 番茄蛋花湯<br>番茄, 雞蛋, 蔬菜      | 5.5  | 2.3 | 2   | 2.2 | 707 |    |
| 14   | 四  | 白飯<br>白米                      | 京醬雞丁<br>雞肉, 四方干, 芝麻-燒  | 蒸蛋<br>雞蛋, 蔬菜-蒸               | 玉筍鮮瓜<br>鮮瓜, 蘿蔔, 玉米筍-燒     | 履歷蔬菜 | 酸辣湯<br>豆腐, 竹筍, 鮮菇, 蔬菜    | 5.6  | 2.4 | 2   | 2.3 | 726 |    |
| 15   | 五  | 小米飯<br>白米, 小米                 | 椒鹽肉排<br>豬排 X1-炸        | 泡菜年糕雞<br>雞肉, 大白菜, 年糕, 蔬菜-煮   | 豆酥長豆<br>條豆, 蔬菜, 豆酥-炒      | 履歷蔬菜 | 南瓜鮮雞湯<br>南瓜, 雞肉          | 5.7  | 2.4 | 2.2 | 2.3 | 738 |    |
| 18   | 一  | 義大利肉醬<br>螺旋麵<br>麵, 番茄, 絞肉, 蔬菜 | 烤雞肉捲<br>雞肉捲 X1-烤       | 炸薯球<br>薯球 X4-炸               | 炒高麗菜<br>高麗菜, 蔬菜-炒         | 履歷蔬菜 | 西式濃湯<br>洋芋, 雞蛋, 蔬菜       | 5.9  | 2.3 | 2   | 2.2 | 735 |    |
| 19   | 二  | 雜糧飯<br>白米, 雜糧米                | 沙嗲豬肉<br>豬肉, 洋芋, 洋蔥-煮   | 杏片雞茸凍腐<br>凍豆腐, 雞茸, 蔬菜, 杏仁片-燒 | 菇燒時瓜<br>鮮瓜, 金針菇, 木耳, 筍-煮  | 有機蔬菜 | 海芽蛋花湯<br>雞蛋, 蘿蔔, 海芽      | 5.6  | 2.3 | 2.1 | 2.3 | 721 |    |
| 20   | 三  | 白飯<br>白米                      | 燒烤醬雞丁<br>雞肉, 蘿蔔, 小黃瓜-燒 | 泰式打拋豬<br>洋蔥, 絞肉, 番茄, 蔬菜-煮    | 蝦香白菜<br>大白菜, 油片, 蔬菜, 蝦皮-煮 | 履歷蔬菜 | 冬瓜肉絲湯<br>冬瓜, 肉絲, 蔬菜      | 5.5  | 2.4 | 2.2 | 2.4 | 728 |    |
| 21   | 四  | 薏仁飯<br>白米, 薏仁                 | 福菜肉爛筍<br>豬肉, 福菜, 筍-煮   | 玉米歐姆蛋<br>雞蛋, 玉米, 蔬菜-炒        | 塔香海根<br>海帶根, 九層塔-炒        | 履歷蔬菜 | 高麗蔘雞湯<br>高麗菜, 雞肉, 枸杞, 蔘鬚 | 5.6  | 2.3 | 2.1 | 2.4 | 725 |    |
| 22   | 五  | 白飯<br>白米                      | 金瓜奶醬雞<br>雞肉, 南瓜, 青豆-燒  | 客家小炒<br>豆干, 肉絲, 鮑魚, 芹菜-炒     | 韭香如意芽<br>豆芽菜, 韭菜, 蘿蔔-炒    | 履歷蔬菜 | 蘿蔔排骨湯<br>蘿蔔, 蔬菜, 湯排      | 5.7  | 2.4 | 2   | 2.3 | 733 |    |
| 23   | 六  | 紫米飯<br>白米, 紫米                 | 紅燒白玉豬<br>豬肉, 蘿蔔-燒      | 新疆大盤雞<br>雞肉, 洋芋, 麵疙瘩, 番茄-煮   | 豆瓣鮮筍<br>竹筍, 蔬菜-炒          | 履歷蔬菜 | 玉米豆腐湯<br>豆腐, 玉米, 蔬菜      | 5.8  | 2.4 | 2.1 | 2.4 | 747 |    |
| 25   | 一  | 白飯<br>白米                      | 蠔香肉片<br>肉片, 洋蔥, 鮮菇-燒   | 芹香花枝揚<br>花枝揚, 蔬菜, 芹菜-煮       | 木耳條豆<br>條豆, 木耳-炒          | 履歷蔬菜 | 香菇雞湯<br>蘿蔔, 雞肉, 香菇       | 5.5  | 2.3 | 2.1 | 2.2 | 709 |    |
| 26   | 二  | 地瓜飯<br>白米, 地瓜                 | 鮮茄燉雞<br>雞肉, 番茄, 洋蔥-燉   | 冬瓜肉燥<br>冬瓜, 絞肉, 毛豆, 麵輪-煮     | 脆炒高麗<br>高麗菜, 蔬菜-炒         | 有機蔬菜 | 韓式大醬湯<br>黃豆芽, 豆腐, 蔬菜     | 5.6  | 2.3 | 2.2 | 2.3 | 723 |    |
| 27   | 三  | 小麥飯<br>白米, 小麥                 | 照燒豬肉<br>豬肉, 海帶結, 鮑菇-燒  | 豆瓣蘿蔔雞<br>雞肉, 蘿蔔, 青豆-煮        | 絲瓜豆簽<br>絲瓜, 蔬菜, 豆簽-煮      | 履歷蔬菜 | 赤肉羹<br>竹筍, 金針菇, 豬肉絲, 雞蛋  | 5.6  | 2.4 | 2.1 | 2.4 | 733 |    |
| 28   | 四  | 糙米飯<br>白米, 糙米                 | 黃燜雞<br>雞肉, 洋芋, 彩椒-煮    | 炸醬黑干豬<br>黑豆干, 豬肉, 蘿蔔-燒       | 腰果<br>玉米, 豆茸, 蔬菜, 腰果-炒    | 履歷蔬菜 | 肉骨茶湯<br>高麗菜, 湯排, 枸杞      | 5.8  | 2.4 | 1.9 | 2.4 | 742 |    |

~~ 中秋連假愉快 ~~