



上將食品 112年3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、牛軋、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	豆製品	蔬菜	油脂	熱量
1	三	白飯 白米	橙汁豬肉 豬肉、鮮菇、洋蔥-燒	炸 蛋黃芋丸 X2 蛋黃芋丸 X2-炸	針菇時瓜 鮮瓜、金針菇、木耳-煮	糯米雞湯 糯米、洋芋、雞肉、枸杞		5.6	2.3	2.2	2.3	723
2	四	燕麥飯 白米、燕麥	白醬洋芋雞 雞肉、洋芋、毛豆-煮	砂鍋肉片煲 肉片、豆皮、蔬菜、木耳-煮	彩蔬條豆 條豆、彩椒-炒	羅宋湯 番茄、蔬菜、湯排、芹菜	水果	5.7	2.4	2.1	2.3	735
3	五	白飯 白米	五香肉排 X1 豬排-燒	洋蔥歐姆蛋 雞蛋、洋蔥、蘿蔔-炒	雙色花椰 花椰菜、蔬菜-炒	紫菜丸片湯 紫菜、丸片、薑絲		5.5	2.4	2.3	2.4	731
6	一	小米飯 白米、小米	芝香照燒雞 雞肉、洋蔥、芝麻-燒	海結燒肉 蘿蔔、豬肉片、海帶結-煮	玉米彩燴 玉米、豆干、青豆、義式香料-煮	大滷湯 豆腐、筍絲、蔬菜、肉絲		5.6	2.3	2	2.3	718
7	二	客家鹹肉拌飯 白米、玉米、自製鹹豬肉、蔬菜	西式鮮茄豬 豬肉、番茄、蘿蔔、香料-煮	炸梅粉地瓜條 X4 地瓜薯條 X4、梅粉-炸	蝦香高麗 高麗菜、蔬菜、蝦皮-炒	南瓜雞湯 南瓜、雞肉、鮮菇	水果豆奶	5.6	2.4	2.1	2.3	728
8	三	白飯 白米	蜜香地瓜雞 雞肉、地瓜、杏仁片-燒	紅燒獅子頭 獅子頭、白菜、紅蘿蔔-煮	韭香如意芽 綠豆芽、韭菜、蔬菜-炒	冬瓜排骨湯 冬瓜、湯排、蘿蔔		5.7	2.3	2.2	2.4	735
9	四	胚芽飯 白米、胚芽	蒲燒魚 X1 魚排、豆腐-蒸	安東燉雞 洋芋、雞肉、蔬菜、寬粉-燉	塔香海茸 海茸、蘿蔔、九層塔-炒	小魚味噌湯 豆腐、洋蔥、小魚干	水果	5.5	2.3	2.2	2.3	716
10	五	紅扁豆飯 白米、紅扁豆	蒜味雞肉 雞肉、蘿蔔、小黃瓜-煮	打拋黃金魚蛋 黃金魚蛋、番茄、洋蔥、九層塔-煮	炒結頭菜 結頭菜、鮮菇、青蔥-炒	藥膳排骨湯 洋芋、湯排、當歸、紅棗		5.7	2.3	2.2	2.3	730
13	一	白飯 白米	椰香咖哩豬 豬肉、洋芋、蘿蔔、椰漿-煮	麥克雞塊 X2 麥克雞塊 X2-烤	腐皮白菜滷 大白菜、油片、蔬菜、木耳-滷	蔬菜蛋花湯 雞蛋、蔬菜、青蔥	優酪乳	5.7	2.4	2.2	2.4	742
14	二	五穀飯 白米、五穀米	宮保雞丁 雞肉、鮑菇、蔬菜、花生-炒	蒸 蛋 雞蛋、蔬菜-蒸	菇燒鮮瓜 鮮瓜、金針菇、蔬菜-燒	洋芋濃湯 洋芋、蘿蔔、雞蛋	水果	5.7	2.3	2.1	2.3	728
15	三	白飯 白米	迷迭香燒肉 豬肉、洋蔥、小黃瓜-燒	起司年糕炒雞 年糕、雞肉、蔬菜-炒	豆酥條豆 條豆、蘿蔔、豆酥-炒	韓式大醬湯 豆腐、肉絲、鮮菇、黃豆芽		5.7	2.4	2.2	2.3	738
16	四	拿坡里肉醬義大利麵 麵、玉米、絞肉、蔬菜	烤翅小腿 X2 翅小腿 X2-烤	炸麻糬球 X2 麻糬球 X2-炸	紅片花椰 花椰菜、蘿蔔-炒	香菇排骨湯 香菇、湯排、結頭菜	水果豆奶	5.5	2.3	2.3	2.4	723
17	五	白飯 白米	南瓜豬 豬肉、南瓜、毛豆-煮	雞茸百頁 百頁豆腐、雞絞肉、洋蔥-炒	海帶雙絲 海帶絲、蔬菜、芹菜-炒	筍片雞湯 竹筍、雞肉、蔬菜		5.8	2.4	2.1	2.4	747
20	一	板栗煲油飯 糯米、白米、豬肉、香菇、木耳、栗子	醬滷雞翅 X1 三節雞翅-滷	蒸 餃 X2 水餃 X2-蒸	脆炒高麗菜 高麗菜、蔬菜-炒	青瓜肉絲湯 青木瓜、肉絲、枸杞		5.5	2.3	2.3	2.4	723
21	二	白飯 白米	炸豬肉酥 X3 豬肉-炸	三杯米糕雞 竹筍、雞肉、米糕、九層塔-炒	條豆鮑菇 條豆、鮑菇、蘿蔔-炒	海芽味噌湯 豆腐、海芽、味噌	水果保久乳	5.8	2.4	2.1	2.4	747
22	三	白飯 白米	京醬燒雞 雞肉、豆薯、小黃瓜-燒	奶香玉米肉茸 玉米、絞肉、蘿蔔、青蔥-炒	蘿蔔凍腐 雙色蘿蔔、凍豆腐-燒	鳳梨排骨湯 鳳梨、蔬菜、湯排		5.7	2.3	2.1	2.3	728
23	四	紅藜飯 白米、紅藜	醍醐滷肉 豬肉、蘿蔔-滷	番茄豆腐蛋 雞蛋、豆腐、番茄-炒	鮮瓜柴魚燒 鮮瓜、豆皮、蘿蔔、柴魚片-燒	金針鮮雞湯 金針花、雞肉、蔬菜	水果	5.8	2.3	2.2	2.3	737
24	五	小麥飯 白米、小麥	墨西哥香料雞 雞肉、洋芋、毛豆-煮	白菜香芋豚肉 大白菜、豬肉、芋頭、蔬菜-燒	雲耳炒筍 竹筍、木耳、蔬菜-炒	麵線羹 麵線、肉絲、金針菇、蔬菜		5.6	2.3	2.1	2.3	721
25	六	白飯 白米	乾燒肉柳 豬肉、洋蔥、金針菇-炒	照燒醬彩蔬雞 雞肉、茼蒿、小黃瓜、蔬菜-煮	味噌醬結頭 結頭菜、玉米、蔬菜-燒	洋芋雞湯 洋芋、雞肉、蔬菜		5.5	2.3	2.3	2.4	723
27	一	卡邦尼蕈菇螺絲麵 麵、洋芋、鮮菇、絞肉	原味豬排 X1 豬排-滷	泡菜雞肉丸 雞肉丸、大白菜、金針菇-煮	清炒花椰 花椰菜、鮮菇-炒	西式濃湯 玉米、雞蛋、蔬菜	鮮奶	5.6	2.3	2.2	2.3	723
28	二	胚芽飯 白米、胚芽	炸鹽酥雞 X3 雞丁 X3-炸	和風油腐燒肉 油豆腐、金針菇、肉片、青蔥-煮	蒜味海根 海帶根、蘿蔔-炒	薏仁排骨湯 冬瓜、湯排、薏仁	水果	5.7	2.4	2.2	2.3	738
29	三	麥片飯 白米、麥片	孜然燒肉 豬肉、鮑菇、洋蔥-燒	枸杞金瓜雞 南瓜、雞肉、枸杞-煮	紅絲芽菜 豆芽菜、蘿蔔、木耳-炒	菜脯雞湯 蘿蔔、雞肉、菜脯		5.7	2.3	2.3	2.3	733
30	四	白飯 白米	鮮茄雞丁 雞肉、番茄、豆薯-燒	芹炒黑輪條 黑輪條、芹菜、蘿蔔-炒	螞蟻上樹 高麗菜、冬粉、絞肉、蔬菜-炒	榨菜肉絲湯 榨菜、肉絲、蔬菜	水果	5.8	2.4	2.3	2.3	747
31	五	地瓜飯 白米、地瓜	蠔香肉片 豬肉、洋蔥、蘿蔔-煮	洋芋彩蛋 雞蛋、洋芋、玉米、青豆-煮	時蔬津白 大白菜、木耳、蔬菜-煮	紫菜豆腐湯 豆腐、蔬菜、紫菜		5.8	2.3	2.2	2.4	742