



上將食品 114年1月



安溪國小

◎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，不適含其過敏體質者食用 *本全面使用非基改玉米及豆製品* ◎營養師：林怡君(營養字第 006827 號)

日期	星期	主食	主菜	副菜			湯	附餐	全穀雜糧	豆魚肉	蔬菜	油脂	熱量
1/2	四	白飯 白米	洋芋燉豬 豬肉, 洋芋, 毛豆-煮	鵪蛋滷味 鵪蛋 X1, 蘿蔔, 豆皮結-滷	時菇鮮瓜 鮮瓜, 鮮菇, 蔬菜-煮	標章蔬菜	小魚味噌湯 豆腐, 小魚乾, 蔬菜		5.7	2.3	2.2	2.2	726
3	五	薏仁飯 白米, 薏仁	塔香翹腿 翅小腿 X2-烤	蔥燒豆腐 豆腐, 絞肉, 青蔥-燒	炒花椰 花椰菜, 蔬菜-炒	標章蔬菜	蔬菜排骨湯 蔬菜, 湯排		5.8	2.4	2.1	2.2	738
6	一	白飯 白米	酸甜醬豬肉 豬肉, 洋蔥, 彩椒-燒	杏片彩蔬雞 雞肉, 茼蒿, 蔬菜, 杏仁-煮	蒜味海絲 海帶絲, 蘿蔔, 蒜-炒	標章蔬菜	香菇雞湯 蔬菜, 雞肉, 香菇		5.5	2.3	2.2	2.3	716
7	二	豬肉炒麵 麵, 蔬菜, 豬肉, 味噌	炸雞排 雞排 X1-炸	港式燒賣 燒賣 X2-蒸	菇炒長豆 條豆, 鮮菇-炒	有機蔬菜	鮮瓜排骨湯 鮮瓜, 湯排	水果	5.5	2.4	2.2	2.3	724
8	三	白飯 白米	日式照燒豬 豬肉, 蔬菜, 小黃瓜-燒	薯塊雞 雞肉, 洋芋, 蔬菜-煮	魷魚結菜 結菜, 木耳, 魷魚, 柴魚片-煮	標章蔬菜	海芽蛋花湯 雞蛋, 蔬菜, 海芽		5.7	2.4	2.1	2.3	735
9	四	胚芽飯 白米, 胚芽米	金瓜雞 雞肉, 南瓜, 毛豆-煮	黑干拼盤 黑豆干, 豬肉, 蘿蔔-滷	清炒高麗 高麗菜, 蔬菜-炒	標章蔬菜	酸辣湯 豆腐, 竹筍, 蔬菜		5.7	2.4	2.2	2.2	733
10	五	白飯 白米	筍茸燒豬 豬肉, 筍茸, 梅菜-燒	番茄炒蛋 雞蛋, 番茄, 青蔥-炒	油片燒瓜 鮮瓜, 油片, 蔬菜-煮	標章蔬菜	韓式蔘雞湯 洋芋, 雞肉, 鮮菇, 蔘鬚		5.5	2.4	2.2	2.4	728
13	一	紅藜飯 白米, 紅藜麥	柴香雞丁 雞肉, 蘿蔔, 柴魚片-煮	紅燒干片 豆干片, 洋蔥, 蔬菜-燒	芽菜彩絲 豆芽菜, 木耳, 蔬菜-炒	標章蔬菜	西式濃湯 玉米, 蔬菜, 雞蛋		5.5	2.3	2.1	2.3	714
14	二	白飯 白米	洋芋燒魚 魚肉, 洋芋-燒	蒸蛋 雞蛋, 蔬菜-蒸	塔香海根 海帶根, 九層塔-炒	有機蔬菜	金針雞湯 金針花, 雞肉, 蔬菜	水果	5.8	2.3	2.1	2.3	735
15	三	糙米飯 白米, 糙米	蜜汁地瓜雞 雞肉, 地瓜-燒	高麗肉片 高麗菜, 肉片, 鮮菇-煮	紅蘿花椰 花椰菜, 蘿蔔-炒	標章蔬菜	結菜肉絲湯 結頭菜, 肉絲, 芹菜		5.7	2.3	2.1	2.3	728
16	四	白醬奶香義大利麵 義大利麵, 蔬菜, 豬肉	烤肉排 豬排 X1-烤	三角薯餅 薯餅 X2-炸	雲耳鮮瓜 鮮瓜, 木耳, 蔬菜-煮	標章蔬菜	紫菜豆腐湯 豆腐, 紫菜, 薑		5.6	2.4	2.2	2.4	735
17	五	雜糧飯 白米, 雜糧米	年糕炒雞 雞肉, 年糕, 自製泡菜-煮	肉燥油豆腐煲 油豆腐, 豬肉, 木耳-燒	針菇炒筍 竹筍, 金針菇, 蔬菜-炒	標章蔬菜	羅宋湯 番茄, 湯排, 蔬菜	履歷豆奶					
									5.7	2.4	2.2	2.4	742



上將食品

安溪國小素食 114 年 1 月

本校未使用輻射污染食品，本公司全面使用非基改玉米及豆製品 *本菜單含有芒果、花生、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆等，不適合其過敏體質者食用*◎ 服務專線：(02)2996-9305 傳真：(02)2276-3714 e-mail：kh9305@gmail.com 地址：新北市新莊區幸福東路 86 號 ◎ 營養師：林怡君(營養字第 006827 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
2	四	白飯 白米	洋芋豆腸 豆腸、洋芋-煮	冬瓜麵輪 冬瓜、麵輪-煮	紅片花椰 花椰菜、蘿蔔-炒	標章蔬菜	竹筍湯 竹筍、鮮菇、蔬菜		5.6	2.4	2.1	2.3	728
3	五	薏仁飯 白米、薏仁	塔香方干 方干、蔬菜、九層塔-炒	蜜汁豆包 豆包、蔬菜-煮	雲耳燒瓜 鮮瓜、木耳、蔬菜-燒	標章蔬菜	味噌湯 豆腐、蔬菜、味噌		5.7	2.3	2.2	2.4	735
6	一	白飯 白米	飄香四角腐 四角腐-滷	酸菜素肚 素豬肚、酸菜-炒	豆醬海根 海帶根、蘿蔔-煮	標章蔬菜	羅宋湯 蕃茄、洋芋、蔬菜		5.6	2.3	2.3	2.3	726
7	二	芝麻飯 白米、芝麻	五香豆干 豆干 X2-滷	韓式香竹捲 香竹捲、大白菜-煮	清炒蕪菁 結頭菜、鮮菇-炒	有機蔬菜	枸杞冬瓜湯 冬瓜、鮮菇、枸杞	水果	5.5	2.4	2.2	2.4	728
8	三	白飯 白米	砂鍋油腐 油豆腐、木耳、鮮菇-燒	薯塊素雞丁 洋芋、素雞丁、毛豆-燒	素燒紫茄 茄子、九層塔-煮	標章蔬菜	高麗海芽湯 高麗菜、海芽		5.7	2.3	2.1	2.5	737
9	四	味噌蔬炒麵 麵、蔬菜、味噌	煙燻素茶鵝 素茶鵝-煮	小瓜凍腐 凍腐、小黃瓜、蔬菜-燒	黃金捲 黃金捲 X1-蒸	標章蔬菜	關東煮湯 蘿蔔、海帶、鮮菇		5.6	2.3	2.2	2.4	728
10	五	紫米飯 白米、紫米	茄燒豆腐 豆腐、番茄-燒	醬爆麵腸 麵腸、彩椒-炒	菇炒地瓜葉 地瓜葉、鮮菇-炒	標章蔬菜	蘿蔔素丸湯 蘿蔔、素丸子、蔬菜		5.8	2.3	2	2.3	732
13	一	紅藜飯 白米、紅藜	沙茶豆雞片 豆雞片、蔬菜-炒	韓式豆皮 豆皮、大白菜、蔬菜-煮	炸物拼盤 地瓜、南瓜、鮮菇-炸	標章蔬菜	紫菜豆腐湯 豆腐、紫菜		5.7	2.4	2.1	2.5	744
14	二	白飯 白米	酸甜蘭花干 蘭花干-燒	素蠔油腐 油豆腐、蘿蔔-燒	雲耳炒芽菜 豆芽、木耳-炒	有機蔬菜	結菜湯 結頭菜、鮮菇	水果	5.6	2.3	2.1	2.3	721
15	三	糙米飯 白米、糙米	麻香凍腐 凍豆腐、洋芋-煮	芝香素火腿 素火腿片 X1、芝麻-蒸	拌炒海絲 海帶絲、干絲、蔬菜-炒	標章蔬菜	鮮筍湯 竹筍、木耳		5.6	2.4	2	2.3	726
16	四	白飯 白米	宮保烤麩 烤麩、彩椒、花生-燒	家常豆腐 豆腐、木耳-燒	鮮菇高麗 高麗菜、鮮菇-炒	標章蔬菜	榨菜粉絲湯 榨菜、粉絲、冬菜		5.7	2.3	2.1	2.4	732
17	五	鮮茄菇菇麵 麵、鮮菇、蔬菜	素牛蒡排 素牛蒡排 X1-燒	豉香干片 豆干、蔬菜、豆豉-炒	黑糖小饅頭 黑糖饅頭 X1-蒸	標章蔬菜	巧達濃湯 洋芋、時蔬	履歷豆奶					
									5.7	2.3	1.9	2.4	727