



# 上將食品 114年4月



# 安溪國小

◎地址:新莊區幸福東路86號 ◎服務專線:(02)2996-9305 ◎E-mail:kh9305@gmail.com \*本公司全面使用非基改玉米及豆製品 \*亦使用輻射污染食品

\*菜單含有甲殼類、芒果、花生、牛奶及羊奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類等，不適合其過敏體質者食用 ◎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	二	白飯 白米	咖哩雞 雞肉, 洋芋, 蔬菜-煮	豬肉炒香干 豆干片, 豬肉, 木耳-炒	蒜酥條豆 條豆, 蔬菜, 蒜酥-炒	有機蔬菜	番茄蛋花湯 雞蛋, 番茄, 青蔥	水果	5.6	2.4	2	2.2	721
2	三	紫米飯 白米, 紫米	壽喜燒豬 豬肉, 洋蔥, 芝麻-燒	筍香炒蛋 竹筍, 雞蛋, 蔬菜-炒	香芋白菜 大白菜, 芋頭, 蔬菜-油	標章蔬菜	韓式大醬湯 豆腐, 鮑菇, 豬肉		5.6	2.4	2.2	2.4	735
7	一	白飯 白米	黃燜雞 雞肉, 洋芋, 彩椒-煮	蒸蛋 雞蛋, 蔬菜-蒸	鮮瓜冬粉 鮮瓜, 冬粉, 蔬菜-煮	標章蔬菜	酸菜肉絲湯 酸菜, 川菜, 豬肉		5.8	2.3	2.1	2.3	735
8	二	義式茄汁肉醬麵 麵, 豬肉, 番茄, 蔬菜	原味肉排 豬排 X1-油	海苔薯餅 洋芋薯餅 X3, 海苔粉-烤	海味三絲 海帶絲, 蘿蔔, 蔬菜-炒	有機蔬菜	洋芋濃湯 洋芋, 鮮菇, 雞蛋	水果	5.6	2.3	2.1	2.2	716
9	三	白飯 白米	杏片地瓜雞 雞肉, 地瓜, 杏仁片-燒	肉末炒豆薯 豆薯, 絞肉, 蔬菜, 毛豆-炒	花椰鮑菇 花椰菜, 鮑菇-煮	標章蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜, 湯排, 薑		5.7	2.3	2.1	2.3	728
10	四	雜糧飯 白米, 雜糧米	柴香燒魚 魚肉, 洋蔥, 蔬菜, 柴魚片-煮	滷味拼盤 黑干, 黑輪, 小丸子, 蘿蔔-油	蝦香炒筍 竹筍, 蔬菜, 蝦皮-炒	標章蔬菜	味噌湯 結頭菜, 豆皮		5.5	2.4	2.2	2.3	724
11	五	燕麥飯 白米, 燕麥	凍腐雞 雞肉, 凍豆腐, 金針菇-燒	鴿蛋佛跳牆 筍茸, 烏蛋 X1, 豬肉, 芋頭-煮	紅絲芽菜 豆芽, 蘿蔔, 蔬菜-炒	標章蔬菜	海芽蛋花湯 雞蛋, 海芽, 青蔥		5.6	2.4	2.2	2.3	731
14	一	胚芽飯 白米, 胚芽	南瓜豬 豬肉, 南瓜, 毛豆-煮	茶葉蛋 帶殼雞蛋 X1-油	豆酥長豆 長豆, 蔬菜, 豆酥-炒	標章蔬菜	小魚味噌湯 豆腐, 青蔥, 小魚乾		5.6	2.4	2	2.3	726
15	二	白飯 白米	烤雞排 雞排 X1-烤	塔香鮮茄油腐 油豆腐, 番茄, 九層塔, 魚露-煮	鮮菇燒瓜 鮮瓜, 鮮菇, 蔬菜-燒	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔, 湯排, 蔬菜	水果	5.5	2.4	2.1	2.2	717
16	三	紅扁豆飯 白米, 紅扁豆	白醬洋芋豬 豬肉, 洋芋-煮	雜菜粉絲煲 冬粉, 蔬菜, 絞肉-炒	白菜滷 大白菜, 蘿蔔, 木耳-煮	標章蔬菜	針菇雞湯 雞肉, 金針菇, 蔬菜		5.9	2.3	2.2	2.3	744
17	四	白飯 白米	炸雞翅 雞翅 X1-炸	玉米炒蛋 雞蛋, 玉米, 蔬菜-炒	花生海結 蘿蔔, 海帶結, 花生-油	標章蔬菜	肉骨茶湯 蔬菜, 湯排, 豆皮		5.6	2.4	2	2.4	730
18	五	蕎麥飯 白米, 蕎麥	孜然燉肉 豬肉, 蘿蔔-燉	洋芋黃金魚蛋 洋芋, 黃金魚蛋, 青豆-炒	紅蘿花椰 花椰菜, 蘿蔔-炒	標章蔬菜	酸辣湯 豆腐, 雞蛋, 筍, 木耳		5.7	2.3	2.1	2.2	723
21	一	卡邦尼蕈菇義大利麵 麵, 蔬菜, 鮮菇, 絞肉	蜜汁小雞腿 翅小腿 X2-烤	卡滋可樂餅 可樂餅 X1-炸	蒜拌海根 海帶根, 芹菜, 蔬菜-炒	標章蔬菜	玉米濃湯 玉米, 蔬菜, 雞蛋		5.6	2.4	2.1	2.3	728
22	二	糙米飯 白米, 糙米	糖醋豬肉 豬肉, 鳳梨, 彩椒-煮	南瓜歐姆蛋 雞蛋, 南瓜, 蘿蔔-炒	鮮魷結菜 結頭菜, 魷魚, 蔬菜-煮	有機蔬菜	洋薯雞湯 洋芋, 雞肉, 蓬仁	水果	5.7	2.4	2	2.4	737
23	三	藜麥飯 白米, 白藜麥	花瓜雞 雞肉, 蘿蔔, 脆瓜-煮	茄汁嫩腐 豆腐, 番茄, 蔬菜-燒	脆炒豆芽 豆芽, 蔬菜-炒	標章蔬菜	紅燒排骨湯 洋蔥, 蘿蔔, 湯排		5.5	2.3	2.1	2.2	709
24	四	芝麻飯 白米, 芝麻	椰香咖哩豬 豬肉, 洋芋, 蘿蔔-煮	照燒雞肉丸 雞肉丸, 洋蔥, 蔬菜, 青豆-燒	釜燒時瓜 鮮瓜, 木耳, 蔬菜-燒	標章蔬菜	關東煮湯 油豆腐, 鮮菇, 海帶	豆奶					
25	五	白飯 白米	燒魚排 魚排 X1-燒	醬炒年糕 豬肉, 年糕, 鮮菇, 青蔥-煮	豆皮白菜 大白菜, 豆皮, 蘿蔔-煮	標章蔬菜	羅宋湯 番茄, 蔬菜, 湯排		5.8	2.4	2.1	2.4	747
28	一	古早味香菇油飯 糯米, 白米, 香菇, 肉絲, 木耳	醬烤肉排 豬排 X1-烤	QQ麻糬球 麻糬球 X2-炸	玉筍燒瓜 鮮瓜, 玉米筍, 蔬菜-燒	標章蔬菜	鮮菇赤肉羹 蔬菜, 豬肉, 鮮菇, 雞蛋		5.6	2.4	2.1	2.4	733
29	二	白飯 白米	義式燒雞 雞肉, 洋蔥, 番茄-燒	蒸蛋 雞蛋, 蔬菜-蒸	玉米彩蔬 玉米, 鮮菇, 蔬菜-煮	有機蔬菜	味噌海芽湯 豆腐, 海芽, 柴魚片	水果	5.6	2.4	2	2.3	726
30	三	五穀飯 白米, 五穀米	五香滷肉 豬肉, 蘿蔔-滷	三杯筍香雞 竹筍, 雞肉, 米血糕, 九層塔-煮	清炒花椰 花椰菜, 蔬菜-炒	標章蔬菜	結菜雞湯 結頭菜, 雞肉		5.7	2.3	2	2.3	725



# 上將食品

# 安溪國小素食 114 年 4 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
1	二	海苔香鬆飯 白米、海苔香鬆	香滷黑干 黑干、蔬菜-滷	什錦素獅頭 素獅頭 X1、玉米、青豆-煮	金菇炒筍 竹筍、金針菇-炒	有機蔬菜	冬瓜湯 冬瓜、鮮菇	水果	5.6	2.4	2.2	2.5	740
2	三	紫米飯 白米、紫米	宮保烤麩 烤麩、彩椒、花生-煮	茄燒豆腐 豆腐、番茄-燒	白菜滷 大白菜、蔬菜-滷	標章蔬菜	味噌蘿蔔湯 蘿蔔、海芽、味噌		5.7	2.3	2.2	2.3	730
7	一	白飯 白米	咖哩百頁 百頁、洋芋、蔬菜-煮	芹香干絲 豆干絲、芹菜、蔬菜-炒	豆酥條豆 條豆、蘿蔔、豆酥-炒	標章蔬菜	肉骨茶湯 高麗菜、豆皮		5.7	2.3	2.1	2.3	728
8	二	小米飯 白米、小米	糖醋四方干 四方干、鳳梨、彩椒-燒	紅燒豆包 豆包、蔬菜-燒	蒸南瓜 南瓜-蒸	有機蔬菜	海芽豆腐湯 豆腐、海芽	水果	5.8	2.4	2	2.4	744
9	三	白飯 白米	沙茶豆雞片 豆雞片、蔬菜-炒	萵菇豆腐 豆腐、蔬菜、鮮菇-燒	枸杞地瓜葉 地瓜葉、枸杞-炒	標章蔬菜	羅宋湯 番茄、蔬菜		5.6	2.4	2.1	2.4	733
10	四	茄醬義麵 麵、番茄、蔬菜	炸素雞堡排 素雞堡排 X1-炸	彩椒炒油片 油片、彩椒-炒	紅蘿花椰 花椰菜、蘿蔔-炒	標章蔬菜	玉米濃湯 玉米、蔬菜		5.6	2.4	2.2	2.5	740
11	五	燕麥飯 白米、燕麥	芝香蘭花干 蘭花干、芝麻-滷	筍燒豆腸 豆腸、竹筍-燒	紅絲芽菜 豆芽菜、蔬菜、蘿蔔-炒	標章蔬菜	蘿蔔素丸湯 蘿蔔、素丸子		5.7	2.5	2.1	2.3	743
14	一	上海菜飯 白米、綠色青菜、香菇	素牛蒡排 素牛蒡排 X1-燒	花生麵筋 麵筋、蘿蔔、花生-滷	脆炒高麗 高麗菜、蔬菜-炒	標章蔬菜	大滷湯 豆腐、竹筍、蔬菜		5.8	2.4	2.1	2.4	747
15	二	白飯 白米	雲耳三角腐 油豆腐、木耳-燒	炸素蚵仔酥 素蚵仔酥 X3、地瓜-炸	芹炒海絲 海帶絲、芹菜-炒	有機蔬菜	洋芋薏仁湯 洋芋、薏仁	水果	5.6	2.3	2.2	2.5	732
16	三	紅扁豆飯 白米、紅扁豆	豆瓣干丁 豆干、毛豆、蔬菜-煮	醬燒麵腸 麵腸、木耳、蔬菜-燒	雜菜粉絲煲 豆芽菜、粉絲、蔬菜-炒	標章蔬菜	結菜湯 結頭菜、蔬菜、鮮菇		5.7	2.3	2.2	2.3	730
17	四	白飯 白米	莎莎竹捲 腐竹捲、番茄-燒	家常豆腐 豆腐、蔬菜-煮	木耳炒筍 竹筍、木耳、蔬菜-炒	標章蔬菜	丸子鮮瓜湯 鮮瓜、素丸子、薑		5.5	2.3	2.2	2.4	721
18	五	蕎麥飯 白米、蕎麥	梅香素五花 素五花、梅菜-煮	彩蔬大溪干 大溪干、彩椒-燒	針菇菜瓜 菜瓜、金針菇-炒	標章蔬菜	海芽味噌湯 豆腐、海芽、味噌		5.7	2.3	2.1	2.3	728
21	一	白飯 白米	杏片蜜汁豆包 豆包、鳳梨、杏仁片-煮	照燒百頁腐 百頁豆腐、蔬菜-燒	炸天婦羅 地瓜、南瓜、鮮菇-炸	標章蔬菜	金菇筍片湯 竹筍、金針菇		5.8	2.4	2	2.5	749
22	二	糙米飯 白米、糙米	飄香大四角 四角腐-滷	素火腿片 素火腿片 X2-煮	韓式黃芽 黃豆芽、蔬菜、海芽-炒	有機蔬菜	榨菜粉絲湯 榨菜、粉絲、冬菜	水果	5.6	2.5	2.1	2.3	736
23	三	香椿素炒麵 麵、蔬菜、香椿醬	海苔素魚排 海苔素魚排 X1-燒	沙茶烤麩 烤麩、玉米筍、木耳-煮	炒花椰 花椰菜、蔬菜-炒	標章蔬菜	南瓜濃湯 南瓜、蔬菜、鮮菇		5.6	2.4	2.1	2.4	733
24	四	芝麻飯 白米、芝麻	孜然豆腸 豆腸、洋芋、毛豆-燒	瓜仔素肉什錦 豆干、素絞肉、脆瓜-煮	蒲瓜鮮燴 蒲瓜、蔬菜-煮	標章蔬菜	關東煮湯 蘿蔔、油豆腐、海帶	豆奶					
25	五	白飯 白米	麻香燒凍腐 凍豆腐、蘿蔔、木耳-煮	和風豆雞片 豆雞片、小黃瓜-炒	地瓜薯條 地瓜薯條 X3-烤	標章蔬菜	金針湯 金針菇、蔬菜、金針花		5.7	2.4	2	2.4	737
28	一	紅藜小麥飯 白米、紅藜、小麥	滷香豆干 豆干 X2-滷	酸甜醬素雞丁 素雞丁、彩椒-煮	玉筍白菜 大白菜、玉米筍、蔬菜-煮	標章蔬菜	大醬鮑菇湯 豆腐、鮑菇、味噌		5.6	2.5	2.1	2.3	736
29	二	白飯 白米	炸地瓜排 地瓜排 X1-炸	壽喜三角腐 三角油腐、木耳-燒	塔香茄子 茄子、九層塔-燒	有機蔬菜	昆布蔬菜湯 海帶、蔬菜	水果	5.8	2.3	2.2	2.5	746
30	三	古早味香菇油飯 糯米、白米、香菇、麵輪、木耳	醬淋素肉排 素肉排 X1-燒	客家小炒 豆干、素蟬絲、芹菜-炒	麻糬球 麻糬球 X1-烤	標章蔬菜	番茄豆腐湯 豆腐、番茄		5.7	2.4	2.1	2.4	740