



上將食品 114年10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 *本公司全面使用非基因改造玉米及豆製品 *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06827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	三	五穀飯 白米,五穀米	洋蔥味噌燒肉 豬肉,洋蔥,蔬菜-炒	蘿蔔炆雞 蘿蔔,雞肉,蔬菜-煮	腐皮鮮瓜 鮮瓜,油片,蔬菜-煮	鮮筍肉茸湯 竹筍,絞肉,蔬菜		5.5	2.5	2.2	2.3	731
2	四	白飯 白米	咖哩雞 雞肉,洋芋,蔬菜-煮	肉燥福州丸 福州丸 XI,豬絞肉,豆干,毛豆-煮	枸杞高麗 高麗菜,木耳,枸杞-炒	鮮菇赤肉羹 蘿蔔,肉絲,鮮菇		5.7	2.4	2.1	2.3	735
3	五	紅藜小米飯 白米,紅藜,小米	泰式打拋魚 魚肉,番茄,蔬菜,九層塔-燒	什錦鹽水雞 凍豆腐,雞肉,玉米筍,蔬菜-煮	豆豉小魚鮮筍 竹筍,小魚干,蔬菜,豆豉-炒	冬瓜燉雞湯 冬瓜,雞肉,薑絲		5.5	2.5	2.2	2.4	736
7	二	番茄肉醬義大利麵 麵,玉米,豬絞肉,番茄	塔香菲力雞排 去骨雞排 XI-燒	蘋果酥捲 蘋果酥捲 XI-炸	蠔香藻唇片 海帶唇,蔬菜-炒	味噌丸子湯 蘿蔔,貢丸片,味噌		5.5	2.5	2.1	2.4	733
8	三	白飯 白米	烤醬燒豬 豬肉,洋芋-燒	結菜燒雞肉 雞肉,結頭菜,蔬菜-燒	彩蔬花椰 花椰菜,彩椒-炒	鮮瓜湯 鮮瓜,雞肉,木耳		5.7	2.4	2.2	2.4	742
9	四	糙米飯 白米,糙米	嫩汁雞肉捲 雞肉捲 XI-烤	萵菇玉米炒蛋 雞蛋,玉米,鮮菇,蔬菜-炒	鍋燒白菜 白菜,豆皮,蔬菜-燒	西式濃湯 洋芋,雞蛋,蔬菜		5.7	2.4	2.1	2.5	744
13	一	芝麻飯 白米,芝麻	甜醬洋蔥雞 雞肉,洋蔥,青蔥-燒	蒸蛋 雞蛋,蔬菜-蒸	豆酥條豆 條豆,蔬菜,豆酥-炒	韓式大醬湯 豆腐,鮑菇,肉絲		5.5	2.3	2.2	2.3	716
14	二	藜麥飯 白米,白藜麥	和風燒豬 豬肉,蘿蔔-燒	凍腐雞 凍豆腐,雞肉,蔬菜-煮	脆炒時瓜 鮮瓜,木耳,蔬菜-煮	海芽蛋花湯 蔬菜,雞蛋,海芽	水果	5.5	2.4	2.1	2.3	721
15	三	白飯 白米	莎莎醬雞肉 雞肉,洋蔥,番茄,香料-煮	醬爆干絲 干絲,豬肉絲,芹菜,蔬菜-炒	蒜香高麗 高麗菜,蔬菜,蒜-炒	四神湯 洋芋,豬肉,山藥,薏仁		5.8	2.3	2.1	2.4	739
16	四	古早味油飯 白米,糯米,香菇,肉絲,木耳	滷肉排 豬排 XI-滷	照燒愛心黑輪 愛心黑輪 X2-燒	銀芽彩蔬 豆芽菜,蔬菜-炒	枸杞冬瓜湯 冬瓜,金針菇,枸杞		5.6	2.3	2.1	2.4	725
17	五	胚芽飯 白米,胚芽	京醬炒雞 雞肉,鮑菇,蔬菜-炒	奶香南瓜燉肉 南瓜,豬肉,毛豆-煮	拌炒海絲 海帶絲,蔬菜-炒	酸辣湯 竹筍,鮮菇,雞蛋,木耳		5.7	2.4	2	2.4	737
20	一	卡邦尼萵菇螺旋麵 麵,玉米,鮮菇,豬肉,蔬菜	醬燒魚排 魚排 XI-燒	檸香雞柳條 檸香雞柳條 X2-炸	蒟蒻鮮瓜 鮮瓜,蔬菜,蒟蒻-煮	結菜雞湯 結頭菜,雞肉,蔬菜		5.5	2.3	2.2	2.4	721
21	二	燕麥飯 白米,燕麥	黃燜雞 雞肉,洋芋,蔬菜-煮	番茄豆腐蛋 番茄,雞蛋,豆腐-炒	雲耳炒筍 竹筍,木耳,蔬菜-炒	玉米濃湯 玉米,蔬菜,雞蛋		5.7	2.4	2.1	2.5	744
22	三	白飯 白米	鳳梨糖醋豬 豬肉,鳳梨,蔬菜-燒	脆薯雞茸 豆薯,雞絞肉,紅藜,青豆-炒	紅蘿花椰 花椰菜,蘿蔔-炒	關東煮湯 蘿蔔,油片,鮮菇		5.6	2.3	2.2	2.3	723
23	四	紅扁豆飯 白米,紅扁豆	宮保雞肉 雞肉,竹筍,蔬菜,花生-燒	海陸什錦羹 白菜,肉羹,鮭魚,蔬菜-煮	蔬炒玉米 玉米,鮮菇,蔬菜-炒	海芽味噌湯 豆腐,海芽	水果	5.7	2.3	2	2.4	730
27	一	麥片飯 白米,麥片	金黃炸雞排 去骨雞排 XI-炸	回鍋肉 豆干片,豬肉,蔬菜-炒	芝香雙芽 黃豆芽,蔬菜,海芽,芝麻-炒	鼎邊銼 板條,豬肉,木耳,蔬菜		5.7	2.4	2.1	2.4	740
28	二	白飯 白米	南瓜咖哩豬 豬肉,南瓜,蔬菜-煮	蒸蛋 雞蛋,蔬菜-蒸	開陽高麗 高麗菜,蔬菜,蝦米-炒	鮮茄蛋花湯 蔬菜,雞蛋,番茄		5.7	2.3	2.2	2.3	730
29	三	白飯 白米	乳噌醬燒雞 雞肉,結頭菜-燒	奶油玉米總匯 玉米,豬絞肉,蔬菜-炒	腐皮白菜 大白菜,豆皮,蔬菜-煮	榨菜肉絲湯 榨菜,豬肉,冬菜		5.6	2.3	2.2	2.3	723
30	四	蕎麥飯 白米,蕎麥	壽喜豬肉丼 豬肉,洋蔥-燒	油腐米糕 米血糕,油豆腐,九層塔-煮	花生海結 蘿蔔,海帶結,花生-煮	竹筍雞湯 竹筍,雞肉	豆奶	5.7	2.3	2	2.4	730
31	五	哨子醬拌麵 麵,番茄,洋蔥,豆干丁,絞肉	香草烤雞翅 雞翅 XI-烤	椒鹽薯餅 薯餅 X3-烤	鮮瓜粉絲煲 鮮瓜,粉絲,蔬菜-煮	味噌小魚湯 豆腐,蔬菜,小魚干	水果	5.8	2.3	2.2	2.5	746



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	三	白飯 白米	紅燒豆腸 豆腸, 洋芋-燒	韓式雙芽 黃豆芽, 蔬菜, 海芽-炒	豆皮白菜 大白菜, 豆皮, 蔬菜-煮	標章蔬 鮮瓜素丸湯 鮮瓜, 素丸	5.6	2.4	2.2	2.5	740
2	四	紫米飯 白米, 紫米	飄香四角腐 四角腐-油	鷹嘴豆玉米彩丁 玉米, 豆干, 蔬菜, 鷹嘴豆-煮	絲瓜米苔目 絲瓜, 米苔目, 香菇-煮	標章蔬 素肉骨茶湯 蘿蔔, 油片, 蔬菜	5.7	2.3	2.2	2.3	730
3	五	蔬炒板條 板條, 蔬菜	素牛蒡排 素牛蒡排 XI-燒	菇炒高麗 高麗菜, 鮮菇-炒	炸天婦羅 南瓜, 洋芋, 條豆-炸	標章蔬 味噌豆腐湯 豆腐, 鮮菇, 味噌	5.7	2.3	2.1	2.3	728
7	二	白飯 白米	鳳梨麵筋 麵筋, 鳳梨, 木耳, 蔬菜-煮	咖哩洋芋 洋芋, 蔬菜-炒	和風凍豆腐 凍豆腐, 小黃瓜, 蔬菜-煮	有機蔬 薑絲海芽湯 蘿蔔, 海芽, 薑	5.8	2.4	2	2.4	744
8	三	海苔香鬆飯 白米, 香鬆	素魚排 素魚排 XI-燒	泰式打拋素燥 番茄, 豆干, 玉米-炒	芹香豆芽 豆芽菜, 芹菜, 蔬菜-炒	標章蔬 大滷湯 豆腐, 竹筍, 木耳	5.6	2.4	2.1	2.4	733
9	四	糙米飯 白米, 糙米	紹子豆腐 豆腐, 蔬菜-煮	鹽水毛豆 毛豆-煮	枸杞地瓜葉 地瓜葉, 枸杞-炒	標章蔬 番茄蔬菜湯 番茄, 高麗菜, 蔬菜	5.6	2.4	2.2	2.5	740
13	一	白飯 白米	糖醋素肉 素肉丁, 鳳梨, 彩椒-煮	塔香豆雞 豆雞片, 九層塔-煮	白菜滷 大白菜, 蔬菜-煮	標章蔬 筍片金菇湯 竹筍, 金針菇	5.7	2.5	2.1	2.3	743
14	二	香菇油飯 糯米, 白米, 香菇, 木耳	素蠔豆包 豆包-油	醬香烤麩 烤麩, 蘿蔔-燒	玉筍花椰 花椰菜, 玉米筍-炒	有機蔬 枸杞青瓜湯 青木瓜, 鮮菇, 枸杞	5.8	2.4	2.1	2.4	747
15	三	白飯 白米	油腐關東煮 油豆腐, 玉米, 蔬菜-煮	爆炒干絲 豆干絲, 蔬菜, 木耳-炒	紅絲芥藍 芥藍菜, 蘿蔔-炒	標章蔬 海芽味噌湯 豆腐, 海芽, 味噌	5.6	2.3	2.2	2.5	732
16	四	薏仁飯 白米, 薏仁	咖哩豆腸 豆腸, 洋芋, 蘿蔔-煮	高麗粉絲 粉絲, 高麗菜, 蔬菜-炒	素蟬竹筍 竹筍, 素蟬絲, 木耳-炒	標章蔬 結菜湯 結頭菜, 油片	5.7	2.3	2.2	2.3	730
17	五	胚芽飯 白米, 胚芽	芝麻素火腿 素火腿 XI, 芝麻-煮	茄汁豆腐 豆腐, 番茄-煮	鮮瓜什錦 鮮瓜, 蔬菜-煮	標章蔬 麵線糊 麵線, 蔬菜, 金針菇	5.5	2.3	2.2	2.4	721
20	一	白飯 白米	炸醬豆包絲 豆包, 黃豆芽, 小黃瓜-炒	燒南瓜 南瓜, 青豆-煮	蕈菇彩椒黑干 黑豆干, 鮮菇, 彩椒-炒	標章蔬 玉米關東湯 蘿蔔, 海絲, 玉米	5.7	2.3	2.1	2.3	728
21	二	燕麥飯 白米, 燕麥	泡菜凍腐 凍豆腐, 白菜, 蔬菜-煮	三杯海唇 海帶唇, 蔬菜-炒	麵輪冬瓜 冬瓜, 麵輪, 枸杞-煮	有機蔬 藥膳洋芋湯 洋芋, 薏仁, 鮮菇	5.8	2.4	2	2.5	749
22	三	白飯 白米	炸洋芋排 洋芋切片 XI-炸	瓜仔干丁 豆干, 鮮菇, 脆瓜-煮	清炒高麗 高麗菜, 蘿蔔-炒	標章蔬 金花竹筍湯 竹筍, 金針花, 蔬菜	5.6	2.5	2.1	2.3	736
23	四	番茄義大利麵 麵, 番茄, 蔬菜	醬燒油腐 油豆腐, 蔬菜-燒	素肉排 素肉排 XI-燒	齋香蓮藕 蓮藕, 木耳, 毛豆-炒	標章蔬 西式濃湯 南瓜, 蔬菜	5.6	2.4	2.1	2.4	733
27	一	白飯 白米	堅果白玉烤麩 蘿蔔, 烤麩, 堅果-煮	滷香四角 四角腐-油	脆炒芽菜 豆芽菜, 蔬菜-炒	標章蔬 大醬湯 豆腐, 鮑菇, 高麗菜	5.7	2.3	2.2	2.3	730
28	二	雙色芝麻飯 白米, 黑芝麻, 白芝麻	梅菜素東坡肉 素東坡肉, 竹筍, 梅菜-煮	宮保豆腸 豆腸, 彩椒, 花生-煮	紅豆金棗 紅豆金棗 XI-烤	有機蔬 羅宋湯 番茄, 高麗菜, 芹菜	5.7	2.4	2	2.4	737
29	三	白飯 白米	咖哩百頁 洋芋, 百頁, 蔬菜-煮	蔬炒年糕 年糕, 高麗, 鮮菇-炒	炒番薯葉 地瓜葉, 薑絲-炒	標章蔬 蘿蔔丸子湯 蘿蔔, 素丸	5.6	2.5	2.1	2.3	736
30	四	素沙茶炒飯 白米, 鮑菇, 玉米, 蘿蔔	豆瓣嫩腐 豆腐, 蔬菜-煮	紅燒獅子頭 素獅子頭 XI, 大白菜-煮	枸杞芥藍 芥藍菜, 枸杞-炒	標章蔬 榨菜粉絲湯 榨菜, 粉絲, 冬菜	5.8	2.3	2.2	2.5	746
31	五	五穀飯 白米, 五穀米	壽喜燒凍腐 凍豆腐, 筍絲, 蔬菜-煮	木須竹筍 竹筍, 木耳, 鮑菇-炒	素火腿條豆 條豆, 素火腿-炒	標章蔬 鮮瓜湯 鮮瓜, 鮮菇, 蔬菜	5.7	2.4	2.1	2.4	740