



◎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改玉米及大豆製品 \*未使用輻射污染食品  
 \*菜單含有甲殼類、芒果、花生、牛奶及羊奶、蛋、堅果類、芝麻、含鈣質之穀物、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	一	校慶補假										
2	二	奶香肉茸 義大利麵 <small>麵, 蔬菜, 豬肉</small>	烤雞排 <small>雞排 X1-烤</small>	炸蘋果酥捲 <small>蘋果酥捲 X1-炸</small>	熱炒高麗 <small>高麗菜, 蔬菜-炒</small>	有機蔬菜 味噌海芽湯 <small>豆腐, 海芽, 味噌</small>		5.5	2.3	2.3	2.3	719
3	三	五穀飯 <small>白米, 五穀米</small>	和風豬肉 <small>豬肉, 蘿蔔-煮</small>	杏片方干雞 <small>四方干, 雞肉, 蔬菜, 杏仁-煮</small>	紅片花椰 <small>花椰菜, 蘿蔔-炒</small>	標準蔬菜 鮮筍雞湯 <small>竹筍, 雞肉, 蔬菜</small>		5.5	2.4	2.1	2.3	721
4	四	白飯 <small>白米</small>	冰糖雞翅 <small>雞翅 X1-滷</small>	沙嗲薯塊肉醬 <small>洋芋, 豬絞肉, 青豆-煮</small>	葷菇鮮瓜 <small>鮮瓜, 鮮菇, 蔬菜-煮</small>	標準蔬菜 玉米濃湯 <small>玉米, 蔬菜, 雞蛋</small>		5.8	2.5	2	2.4	752
5	五	蕎麥飯 <small>白米, 蕎麥</small>	蔥爆肉柳 <small>豬柳, 洋蔥, 青蔥-炒</small>	雪蓮子煨凍腐 <small>凍豆腐, 蔬菜, 鷹嘴豆-燒</small>	香鬆蕪菁 <small>結頭菜, 鮮菇, 海苔香鬆-煮</small>	標準蔬菜 金針鮮雞湯 <small>蔬菜, 雞肉, 金針花</small>		5.5	2.3	2.1	2.3	714
8	一	芝麻飯 <small>白米, 芝麻</small>	鮮菇雞丁 <small>雞肉, 蘿蔔, 鮮菇-燒</small>	白菜燴烏蛋 <small>大白菜, 烏蛋 X1, 豬肉, 蔬菜-燒</small>	雲耳炒筍 <small>竹筍, 木耳, 蔬菜-炒</small>	標準蔬菜 小魚味噌湯 <small>豆腐, 小魚乾, 味噌</small>		5.5	2.3	2.3	2.3	719
9	二	白飯 <small>白米</small>	日式咖哩豬 <small>豬肉, 洋芋, 蘿蔔-煮</small>	蒸蛋 <small>雞蛋, 蔬菜-蒸</small>	脆炒海帶絲 <small>海帶絲, 芹菜, 蔬菜-炒</small>	有機蔬菜 結菜雞湯 <small>結頭菜, 雞肉, 枸杞</small>	水果	5.7	2.3	2.1	2.4	732
10	三	白飯 <small>白米</small>	雞肉壽喜燒 <small>雞肉, 洋蔥-燒</small>	京醬脆薯豬 <small>豆薯, 豬肉, 蔬菜-煮</small>	梅菜條豆 <small>條豆, 蔬菜, 梅菜-炒</small>	標準蔬菜 雪耳木瓜 排骨煲 <small>木瓜, 湯排, 白木耳</small>		5.6	2.3	2.2	2.3	723
11	四	紅麴炒飯 <small>白米, 玉米, 豬肉, 鮮菇, 青豆, 紅麴</small>	蒲燒魚 <small>魚排 X1-蒸</small>	香Q地瓜椪 <small>地瓜椪 X2-炸</small>	彩蔬高麗 <small>高麗菜, 彩椒-炒</small>	標準蔬菜 沙茶赤肉羹 <small>竹筍, 鮮菇, 豬肉, 蔬菜</small>		5.5	2.4	2.2	2.3	724
12	五	白飯 <small>白米</small>	筍香雞 <small>雞肉, 竹筍, 鮮菇-燒</small>	奶香南瓜豬 <small>豬肉, 南瓜, 毛豆-煮</small>	豆芽蔬炒 <small>豆芽菜, 蔬菜-炒</small>	標準蔬菜 冬菜冬粉湯 <small>蔬菜, 粉絲, 冬菜</small>		5.7	2.4	2.1	2.4	740
15	一	客家肉燥 炒板條 <small>板條, 絞肉, 蔬菜</small>	燒豬排 <small>豬排 X1-燒</small>	麥克雞塊 <small>雞塊 X2-炸</small>	蒜香海根 <small>海帶根, 蔬菜, 蒜-炒</small>	標準蔬菜 糯米雞湯 <small>洋芋, 雞肉, 糯米</small>		5.6	2.4	2	2.3	726
16	二	胚芽飯 <small>白米, 胚芽</small>	義式香料雞 <small>雞肉, 番茄, 洋蔥-燒</small>	螞蟻上樹 <small>高麗菜, 粉絲, 豬絞肉, 蔬菜-炒</small>	豆包炒鮮瓜 <small>鮮瓜, 豆包, 蔬菜-炒</small>	有機蔬菜 蘿蔔排骨湯 <small>蘿蔔, 湯排, 蔬菜</small>		5.8	2.3	2.1	2.3	735
17	三	紅扁豆飯 <small>白米, 紅扁豆</small>	鐵板肉柳 <small>豬肉, 黃豆芽, 金針花-炒</small>	八寶炸醬 <small>豆干, 絞肉, 蔬菜, 毛豆-煮</small>	芋香白菜 <small>大白菜, 蘿蔔, 芋頭-煮</small>	標準蔬菜 雞茸蛋花湯 <small>金針菇, 蔬菜, 雞絞肉, 雞蛋</small>		5.6	2.4	2.1	2.4	733
18	四	白飯 <small>白米</small>	鹽酥香雞排 <small>去骨雞排 X1-炸</small>	洋蔥炒蛋 <small>雞蛋, 洋蔥, 蔬菜-炒</small>	時筍炒菇 <small>竹筍, 木耳, 鮮菇-炒</small>	標準蔬菜 豆腐大醬湯 <small>豆腐, 鮑菇, 豬肉, 蔬菜</small>	水果	5.7	2.4	2.2	2.4	742
19	五	燕麥飯 <small>白米, 燕麥</small>	韓式鮮魚煲 <small>魚肉, 凍豆腐, 大白菜-燒</small>	雞肉蘿蔔煮 <small>雞肉, 蘿蔔, 玉米筍-煮</small>	腰果玉米 <small>玉米, 結頭菜, 毛豆, 腰果-煮</small>	標準蔬菜 冬至鹹湯圓 <small>湯圓, 豆芽, 豬絞肉, 蔬菜</small>		5.8	2.3	2	2.4	737
22	一	白飯 <small>白米</small>	南洋咖哩雞 <small>雞肉, 南瓜, 蔬菜-煮</small>	干絲金針菇 <small>豆干絲, 豬肉絲, 金針菇, 蔬菜-炒</small>	味噌蘿蔔煮 <small>蘿蔔, 海帶, 筍筒捲, 蔬菜-煮</small>	標準蔬菜 番茄蛋花湯 <small>番茄, 雞蛋, 玉米</small>		5.7	2.3	2.1	2.3	728
23	二	紅藜飯 <small>白米, 紅藜</small>	茄汁燒豬 <small>豬肉, 洋蔥, 蔬菜-燒</small>	西式歐姆蛋 <small>雞蛋, 洋芋, 蔬菜, 香草-炒</small>	枸杞時筍 <small>竹筍, 枸杞, 木耳-炒</small>	有機蔬菜 巧達濃湯 <small>玉米, 南瓜, 鮮菇</small>		5.7	2.3	2.1	2.4	732
24	三	紫米飯 <small>白米, 紫米</small>	橙汁雞肉 <small>雞肉, 蘿蔔, 毛豆-燒</small>	奶香玉米肉茸 <small>玉米, 豬絞肉, 蔬菜-炒</small>	時蔬花椰 <small>花椰菜, 蔬菜-炒</small>	標準蔬菜 鮮瓜肉絲湯 <small>鮮瓜, 豬肉絲, 枸杞</small>		5.6	2.4	2.2	2.3	731
25	四	行憲紀念日&聖誕節快樂										
26	五	鮮菇肉醬 螺旋麵 <small>麵, 蔬菜, 絞肉, 鮮菇</small>	香酥雞翅 <small>雞翅 X1-炸</small>	薯餅 <small>薯餅 X3-烤</small>	開陽白菜 <small>大白菜, 蔬菜, 油片, 蝦米-煮</small>	標準蔬菜 鮮菇排骨湯 <small>蘿蔔, 湯排, 鮮菇</small>	水果	5.5	2.4	2.2	2.4	728
29	一	大麥仁飯 <small>白米, 大麥仁</small>	梅干燒豬 <small>豬肉, 梅干菜, 筍茸-燒</small>	蒸蛋 <small>雞蛋, 蔬菜-蒸</small>	雲耳高麗 <small>高麗菜, 木耳, 蔬菜-炒</small>	標準蔬菜 味噌豆腐湯 <small>豆腐, 蔬菜, 味噌</small>		5.7	2.4	2.1	2.4	740
30	二	白飯 <small>白米</small>	炸雞米花 <small>雞肉 X3-炸</small>	瓜仔鮮菇烏蛋 <small>烏蛋 X1, 干丁, 鮮菇, 冬瓜, 碎瓜-煮</small>	蔬炒雙芽 <small>黃豆芽, 蔬菜, 海芽-炒</small>	有機蔬菜 針菇肉絲湯 <small>蔬菜, 豬肉絲, 金針菇</small>		5.5	2.4	2.2	2.3	724
31	三	糙米飯 <small>白米, 糙米</small>	糖醋咕咾肉 <small>豬肉, 洋蔥, 彩椒-燒</small>	沙茶油腐雞 <small>油豆腐, 雞肉, 蔬菜-煮</small>	榨菜冬瓜 <small>冬瓜, 榨菜, 毛豆-煮</small>	標準蔬菜 鷹嘴豆 紅棗雞湯 <small>洋芋, 雞肉, 鷹嘴豆, 紅棗</small>		5.5	2.4	2	2.4	723



# 上將食品

# 安溪國小素食 114 年 12 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	副菜	湯	附餐	全穀雜糧	豆蛋肉	蔬菜	油脂	熱量	
1	一	校慶補休											
2	二	羅勒田園筆管麵 <small>筆管麵, 玉米, 羅勒</small>	炸素魚排 <small>素魚排 XI-炸</small>	醃醃五香干 <small>豆干-油</small>	雲耳高麗 <small>高麗菜, 木耳-炒</small>	有機蔬菜	洋芋濃湯 <small>洋芋, 蘿蔔</small>		5.8	2.3	2	2.4	737
3	三	五穀飯 <small>白米, 五穀米</small>	紅燒麵腸 <small>麵腸, 蔬菜-炒</small>	咖哩凍腐 <small>凍豆腐, 洋芋-煮</small>	糯米丸 <small>糯米丸 XI-蒸</small>	標章蔬菜	鮮瓜湯 <small>鮮瓜, 蔬菜, 薑絲</small>		5.7	2.3	2.2	2.3	730
4	四	胚芽飯 <small>白米, 胚芽米</small>	滷香黑干 <small>黑豆干, 香菇-油</small>	泡菜素獅子頭 <small>素獅子頭, 白菜-煮</small>	杏片南瓜 <small>南瓜, 枸杞, 杏仁片-蒸</small>	標章蔬菜	鳳梨結菜湯 <small>結頭菜, 鳳梨, 油片</small>		5.7	2.3	2.2	2.2	726
5	五	蕎麥飯 <small>白米, 蕎麥</small>	小瓜豆雞片 <small>豆雞片, 小黃瓜-炒</small>	麻油素腰花 <small>素腰花, 芹菜-炒</small>	脆炒豆芽 <small>豆芽菜, 蔬菜-炒</small>	標章蔬菜	金菇筍片湯 <small>竹筍, 金針菇</small>		5.5	2.4	2.3	2.2	722
8	一	紅麴炒飯 <small>白米, 玉米, 豆干丁, 鮮菇</small>	素肉排 <small>素肉排 XI-燒</small>	花生麵筋 <small>蘿蔔, 麵筋, 花生-燒</small>	日式炸牛蒡 <small>牛蒡, 芝麻-炸</small>	標章蔬菜	羅宋湯 <small>番茄, 蔬菜</small>		5.8	2.3	2.2	2.4	742
9	二	白飯 <small>白米</small>	味噌凍腐 <small>凍豆腐, 木耳-煮</small>	照燒腐竹捲 <small>腐竹捲, 小黃瓜-燒</small>	炒甜玉米 <small>玉米, 蘿蔔, 毛豆-炒</small>	有機蔬菜	蘿蔔素丸湯 <small>蘿蔔, 素丸子</small>	水果	5.6	2.3	2.1	2.3	721
10	三	白飯 <small>白米</small>	茄汁豆腸 <small>豆腸, 番茄-煮</small>	筍茸素絲 <small>素肉絲, 筍茸, 蔬菜-炒</small>	高麗寬粉 <small>高麗菜, 寬粉, 蔬菜-炒</small>	標章蔬菜	藥膳洋芋湯 <small>洋芋, 腐皮, 中藥包</small>		5.7	2.4	2.1	2.4	740
11	四	糙米飯 <small>白米, 糙米</small>	素蠔油腐 <small>油豆腐, 蔬菜-煮</small>	沙嗲洋芋 <small>洋芋, 蘿蔔, 毛豆-煮</small>	芹香海帶 <small>海唇片, 芹菜-炒</small>	標章蔬菜	竹筍湯 <small>竹筍, 木耳</small>		5.7	2.3	2.2	2.3	730
12	五	麥片飯 <small>白米, 麥片</small>	花干滷味 <small>蘭花干, 海帶結-油</small>	糖醋麵腸 <small>麵腸, 彩椒-煮</small>	鮑菇結菜 <small>結頭菜, 鮑菇, 蔬菜-煮</small>	標章蔬菜	豆腐蔬菜湯 <small>豆腐, 蔬菜</small>		5.5	2.4	2.2	2.2	719
15	一	古早味炒飯條 <small>飯條, 高麗菜, 蔬菜</small>	葵花子素雞排 <small>素雞排 XI, 葵花子-燒</small>	酸菜豆干 <small>豆干, 酸菜-炒</small>	薯辦 <small>薯辦 XI2-烤</small>	標章蔬菜	麻油菇菇湯 <small>油豆腐, 鮑菇, 金針菇</small>		5.8	2.3	2	2.4	737
16	二	胚芽飯 <small>白米, 胚芽</small>	飄香四角腐 <small>四角腐-油</small>	蓮子金瓜 <small>南瓜, 蓮子, 青豆-煮</small>	塔香海帶 <small>海帶絲, 蔬菜, 九層塔-煮</small>	有機蔬菜	番茄蔬菜湯 <small>番茄, 玉米, 蔬菜</small>		5.6	2.3	2.2	2.2	719
17	三	紅扁豆飯 <small>白米, 紅扁豆</small>	蜜汁豆包 <small>豆包, 蔬菜-煮</small>	炸拚盤 <small>洋芋, 芋頭, 條豆-炸</small>	針菇燒瓜 <small>鮮瓜, 金針菇, 蔬菜-煮</small>	標章蔬菜	芹珠結頭湯 <small>結頭菜, 芹菜</small>		5.7	2.3	2.1	2.3	728
18	四	白飯 <small>白米</small>	豆瓣豆腐 <small>豆腐, 蔬菜-煮</small>	紅燒大溪干 <small>大溪黑干, 蘿蔔-油</small>	泡菜年糕 <small>大白菜, 年糕, 蔬菜-煮</small>	標章蔬菜	青瓜鮮菇湯 <small>青木瓜, 鮮菇, 薑</small>	水果	5.6	2.4	2.1	2.4	733
19	五	燕麥飯 <small>白米, 燕麥</small>	咖哩豆腸 <small>豆腸, 洋芋-煮</small>	油片高麗 <small>高麗菜, 油片, 蔬菜-炒</small>	椒香毛豆莢 <small>毛豆莢-煮</small>	標章蔬菜	冬至湯圓 <small>湯圓, 香菇, 蔬菜</small>		5.8	2.4	2.2	2.2	740
22	一	白飯 <small>白米</small>	素燒三角腐 <small>三角油豆腐, 木耳-煮</small>	炸豆沙捲 <small>豆沙捲 XI-炸</small>	素火腿條豆 <small>條豆, 素火腿-炒</small>	標章蔬菜	大滷清湯 <small>豆腐, 竹筍, 蔬菜</small>		5.7	2.4	2.2	2.5	747
23	二	紅藜飯 <small>白米, 紅藜</small>	孜然百頁 <small>百頁, 洋芋-煮</small>	番茄豆皮 <small>豆皮, 番茄, 金針菇-煮</small>	薑炒地瓜葉 <small>地瓜葉, 薑-炒</small>	有機蔬菜	海芽味噌湯 <small>豆腐, 海芽</small>	豆奶	5.7	2.4	2.1	2.2	731
24	三	紫米飯 <small>白米, 紫米</small>	藥膳凍豆腐 <small>凍豆腐, 蔬菜, 枸杞-煮</small>	筍燒素肉 <small>素肉塊, 竹筍, 蔬菜-燒</small>	腰果玉米 <small>玉米, 蘿蔔, 腰果-炒</small>	標章蔬菜	薑絲冬瓜湯 <small>冬瓜, 蔬菜, 豆包</small>		5.6	2.4	2.2	2.2	726
26	五	鮮茄義大利麵 <small>麵, 番茄, 蔬菜</small>	素牛蒡排 <small>素牛蒡排 XI-燒</small>	干片小炒 <small>豆干, 芹菜, 蘿蔔-炒</small>	芋香白菜 <small>白菜, 芋頭, 蔬菜-油</small>	標章蔬菜	玉米濃湯 <small>玉米, 洋芋</small>	水果	5.6	2.3	2.2	2.4	728
29	一	大麥仁飯 <small>白米, 大麥仁</small>	宮保烤麩 <small>烤麩, 鮮菇, 花生-煮</small>	家常油腐 <small>油豆腐, 玉米, 蔬菜-燒</small>	紅蘿花椰 <small>花椰菜, 蘿蔔-炒</small>	標章蔬菜	大醬豆腐湯 <small>豆腐, 鮑菇, 蔬菜</small>		5.6	2.4	2.2	2.3	731
30	二	白飯 <small>白米</small>	塔香麵腸 <small>麵腸, 彩椒, 九層塔-煮</small>	紅麴豆雞片 <small>豆雞片, 小黃瓜-煮</small>	芹炒素小卷 <small>筍筋小卷, 芹菜-炒</small>	有機蔬菜	結菜鮮菇湯 <small>結頭菜, 鮮菇</small>		5.7	2.3	2.1	2.5	737
31	三	糙米飯 <small>白米, 糙米</small>	糯米椒干片 <small>豆干片, 糯米椒-炒</small>	蘿蔔糕 <small>蘿蔔糕 XI-煎</small>	木耳芽菜 <small>豆芽菜, 木耳-炒</small>	標章蔬菜	麵線羹 <small>麵線, 筍絲, 蘿蔔</small>		5.8	2.3	2.2	2.4	742