



上將食品

115年1+2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	
2	五	白飯 白米	紅糟肉條 豬肉條 X4-烤	腰果大溪干 大溪黑干, 蔬菜, 腰果-燒	彩蔬海絲 海帶絲, 干絲, 蔬菜-炒	什錦白菜湯 大白菜, 雞蛋, 蔬菜		5.7	2.3	2.1	2.3	728
5	一	青醬萵菇義大利麵 麵, 蔬菜, 絞肉, 鮮菇	冰糖雞翅 雞翅 X1-油	炸美式薯球 薯球 X4-炸	芽菜彩絲 豆芽菜, 蔬菜-炒	海芽味噌湯 豆腐, 海芽, 味噌	水果	5.6	2.4	2.2	2.4	735
6	二	白飯 白米	鮮茄紅燒豬 豬肉, 番茄, 蔬菜-燒	蒸蛋 雞蛋, 蔬菜-蒸	腐皮鮮瓜 鮮瓜, 豆皮, 蘿蔔-煮	玉米濃湯 玉米, 蔬菜, 雞蛋		5.6	2.4	2.2	2.3	731
7	三	白飯 白米	蜜汁地瓜雞 雞肉, 地瓜, 蔬菜-燒	沙茶凍腐煲 凍豆腐, 絞肉, 蔬菜-煮	紅片花椰 花椰菜, 蘿蔔-炒	結菜肉絲湯 結頭菜, 豬肉絲, 蔬菜		5.7	2.4	2.1	2.4	740
8	四	紅藜飯 白米, 紅藜	柴香白玉豬 豬肉, 蘿蔔, 柴魚片-煮	卡邦尼洋芋雞 雞肉, 洋芋, 蔬菜-煮	蒜炒海根 海帶根, 芹菜, 蒜-炒	鮮瓜雞湯 鮮瓜, 雞肉, 蔬菜		5.6	2.3	2.1	2.3	721
9	五	白飯 白米	三杯魚 魚肉, 竹筍, 九層塔-燒	鹹豬肉炒高麗 高麗菜, 自製鹹豬肉, 蔬菜-炒	結菜佃煮 結頭菜, 玉米筍, 蔬菜-煮	紅燒排骨湯 番茄, 湯排, 蔬菜		5.5	2.3	2.2	2.3	716
12	一	雜糧飯 白米, 雜糧米	打拋醬豬排 豬排 X1-燒	油腐什錦滷 油豆腐, 蘿蔔, 鮮菇-滷	蒟蒻燒瓜 鮮瓜, 蔬菜, 蒟蒻-煮	鮮菇赤肉羹 蔬菜, 豬肉絲, 金針菇, 雞蛋		5.5	2.3	2.2	2.4	721
13	二	白飯 白米	南洋咖哩雞 雞肉, 南瓜, 蔬菜-煮	京醬雙絲 豆干絲, 豬肉絲, 蔬菜-炒	香鬆玉米煮 玉米, 絞肉, 蔬菜, 香鬆-煮	小魚味噌湯 豆腐, 小魚乾, 青蔥	水果	5.8	2.3	2	2.3	732
14	三	糙米飯 白米, 糙米	燒烤醬豬肉 豬肉, 蘿蔔, 蔬菜-燒	什錦鹹水雞 雞肉, 竹筍, 長豆, 玉米筍-煮	香炒海帶 海帶唇, 蔬菜, 九層塔-炒	番茄蛋花湯 番茄, 雞蛋, 蔬菜		5.5	2.4	2.1	2.3	721
15	四	芝麻飯 白米, 芝麻	黃金泡菜雞 雞肉, 自製泡菜, 蔬菜-煮	香草歐姆蛋 洋芋, 雞蛋, 香草-炒	蝦味長豆 長豆, 蔬菜, 蝦皮-炒	海帶藕排湯 海帶結, 湯排, 蓮藕		5.7	2.4	2.2	2.4	742
16	五	招牌麻香油飯 白米, 糯米, 豬肉, 香菇, 麵輪	蒲燒魚 魚排 X1-蒸	麥克雞塊 雞塊 X2-炸	肉茸粉絲煲 蔬菜, 粉絲, 絞肉-炒	結菜鮮雞湯 結頭菜, 雞肉, 木耳	豆奶	5.8	2.4	2	2.4	744
19	一	洋蔥仁飯 白米, 洋蔥仁	烤小雞腿 翅小腿 X2-烤	蒸蛋 雞蛋, 蔬菜-蒸	芹香雙絲 海帶絲, 蔬菜, 芹菜-炒	豆薯蛋花湯 豆薯, 雞蛋, 榨菜		5.7	2.4	2	2.3	733
20	二	燕麥飯 白米, 燕麥	孜然豬肉 豬肉, 蘿蔔-燒	番茄炒蛋 雞蛋, 番茄, 玉米-炒	什錦炒筍 竹筍, 蔬菜, 金針菇-炒	糯米雞湯 洋芋, 雞肉, 糯米		5.5	2.3	2.2	2.4	721
21	三	白飯 白米	南瓜雞 雞肉, 南瓜-燒	冰糖滷味 四方干, 海帶結, 蔬菜-滷	雲耳鮮瓜 鮮瓜, 木耳, 蔬菜-煮	新馬肉骨茶 高麗菜, 湯排, 豆皮		5.8	2.3	2.2	2.3	737
22	四	金瓜炒雙粉 米粉, 冬粉, 南瓜, 豬肉, 蔬菜	蜜汁肉排 豬排 X1-燒	蛋黃芋丸 蛋黃芋丸 X2-炸	韓式黃芽 黃豆芽, 蔬菜, 海芽-炒	香菇雞湯 蔬菜, 雞肉, 香菇	水果	5.5	2.4	2.2	2.4	728
23	五	白飯 白米	鹽蔥燒雞 雞肉, 蘿蔔, 青蔥-燒	筍香肉絲 竹筍, 肉絲, 蔬菜-炒	熱炒花椰 花椰菜, 蔬菜-炒	味噌大醬湯 豆腐, 豬肉, 蔬菜		5.5	2.3	2.1	2.3	714

~~ 放 寒 假 囉 ☺ 過 年 假 期 愉 快 ~~

2/23	一	白飯 白米	沙嗲洋芋豬 豬肉, 洋芋, 蔬菜-煮	春川年糕雞 大白菜, 雞肉, 年糕-煮	萵菇鮮瓜 鮮瓜, 鮮菇, 蔬菜-煮	金針雞湯 蘿蔔, 雞肉, 金針花		5.9	2.4	2.2	2.4	756
24	二	義式鮮茄螺旋麵 麵, 番茄, 絞肉, 蔬菜	香烤雞排 雞排 X1-烤	麻糬球 麻糬球 X2-烤	紅蘿高麗 高麗菜, 蘿蔔-炒	巧達濃湯 南瓜, 蔬菜, 雞蛋		5.6	2.3	2.2	2.3	723
25	三	紅扁豆飯 白米, 紅扁豆	塔香燒豬 豬肉, 竹筍, 蔬菜-燒	白醬雙芋雞 雞肉, 洋芋, 芋頭-燒	玉筍花椰 花椰菜, 玉米筍, 蔬菜-炒	冬瓜雞湯 冬瓜, 雞肉, 枸杞		5.7	2.4	2.1	2.4	740
26	四	白飯 白米	堅果烤醬雞 雞肉, 蘿蔔, 杏仁片-燒	茶葉蛋 帶殼雞蛋 X1, 茶包-滷	醬燒海菜 海帶根, 蔬菜-燒	柴魚味噌湯 豆腐, 蔬菜, 柴魚, 味噌		5.5	2.4	2.2	2.4	728
27	五	~ 二 二 八 和 平 紀 念 日 補 假 一 日 ~										



上將食品

安溪國小素食 115年1+2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	豆蛋肉	蔬菜	油脂	熱量
2	五	白飯 白米	紅燒豆腐 豆腐、蔬菜-燒	筍香豆干 豆干、竹筍、鮮菇-煮	紅絲高麗 高麗菜、蘿蔔-炒	標章 芹香蘿蔔湯 蘿蔔、芹菜、素丸		5.5	2.4	2.2	2.3	724
5	一	蕎麥飯 白米、蕎麥	素燥豆腸 豆腸、素絞肉、毛豆-煮	咖哩烤麩 烤麩、洋芋-煮	腰果玉米 玉米、蔬菜、腰果-煮	標章 味噌海芽湯 豆腐、海芽	水果	5.8	2.3	2.3	2.2	735
6	二	青醬義大利麵 義大利麵、玉米、蘿蔔	素魚排 素魚排 X1-燒	香炒干片 豆干、芹菜-炒	沙茶季豆 四季豆、蔬菜-炒	有機 西式濃湯 洋芋、玉米、蔬菜		5.6	2.4	2.2	2.4	735
7	三	白飯 白米	蜜汁四方干 四方干、蘿蔔-燒	蔬燒油腐 油豆腐、蔬菜-燒	香菇結頭 結頭菜、香菇-炒	標章 金菇冬瓜湯 冬瓜、鮮菇		5.5	2.3	2.2	2.3	716
8	四	紅藜飯 白米、紅藜	茄汁豆包 豆包、番茄-燒	藥膳毛豆莢 毛豆莢-煮	炒地瓜葉 地瓜葉、薑絲-炒	標章 關東煮 蘿蔔、凍豆腐、玉米		5.5	2.4	2.3	2.4	731
9	五	白飯 白米	照燒凍豆腐 凍豆腐、彩椒-燒	瓜仔開胃干丁 干丁、蔬菜、碎瓜-煮	鮮蔬白菜 大白菜、蔬菜-煮	標章 結菜湯 結頭菜、鮮菇		5.5	2.4	2.2	2.2	719
12	一	雜糧飯 白米、雜糧米	酸菜素肚 素肚、酸菜-炒	家常油腐 油豆腐、木耳-燒	炸豆沙捲 豆沙捲 X1-炸	標章 紫菜豆腐湯 豆腐、紫菜		5.6	2.4	2	2.5	735
13	二	白飯 白米	咖哩豆腸 豆腸、洋芋、蘿蔔-煮	素火腿 素火腿 X2-燒	雲耳炒筍 竹筍、木耳-炒	有機 紅燒腐皮湯 蘿蔔、番茄、腐皮	水果	5.7	2.3	2.1	2.3	728
14	三	香菇油飯 白米、糯米、麵輪、香菇	滷四角腐 四角腐-油	上海十香菜 豆干絲、黃豆芽、金針菇、蔬菜-炒	蔬炒高麗 高麗菜、蔬菜-炒	標章 薏仁洋芋湯 洋芋、鮮菇、小薏仁		5.7	2.3	2.2	2.3	730
15	四	芝麻飯 白米、芝麻	豉汁花干 蘭花干-油	豆醬香干 豆干、蘿蔔、蔬菜-煮	塔香海根 海帶根、九層塔-炒	標章 酸辣湯 豆腐、竹筍、蔬菜		5.5	2.4	2.1	2.3	721
16	五	白飯 白米	素蠔豆包 豆包、青豆-燒	茄燒麵疙瘩 麵疙瘩、番茄、蔬菜-炒	蘿蔔佃煮 蘿蔔、大溪黑干、玉米筍-煮	標章 鮮菇青瓜湯 青木瓜、鮮菇		5.6	2.4	2	2.4	730
19	一	洋蔥仁飯 白米、洋蔥仁	素肉排 素肉排 X1-燒	孜然豆雞片 豆雞片、洋芋-燒	枸杞芥藍 芥藍菜、枸杞-炒	標章 金針湯 蘿蔔、金針花		5.5	2.4	2.2	2.3	724
20	二	燕麥飯 白米、燕麥	彩蔬黑干 黑豆干、彩椒-炒	葷菇油腐 油豆腐、蔬菜、鮮菇-燒	香鬆玉米 玉米、蔬菜、香鬆-炒	有機 黃瓜素丸湯 大黃瓜、素丸		5.7	2.3	2.2	2.4	735
21	三	白飯 白米	莎莎醬嫩腐 豆腐、番茄、玉米-燒	素蠔腐竹捲 腐竹捲、木耳-炒	咖哩洋芋 洋芋、蘿蔔、鮑菇-煮	標章 什錦麵線 麵線、蔬菜、香菇		5.8	2.3	2	2.2	728
22	四	南瓜炒雙粉 米粉、冬粉、南瓜、蔬菜	醍醐三角腐 三角腐、鮮菇-油	芹炒干絲 豆干絲、芹菜-炒	珍珠丸 珍珠丸 X1-蒸	標章 大醬豆腐湯 豆腐、鮮菇、蔬菜	水果	5.8	2.4	2	2.4	744
23	五	白飯 白米	堅果方干 方干、杏仁片-燒	小瓜麵腸 麵腸、小黃瓜-炒	金菇彩絲 海帶絲、金菇、蘿蔔-炒	標章 藥膳洋芋湯 洋芋、腐皮、紅棗		5.7	2.3	2.2	2.2	726

~~ 放 寒 假 囉 ☺ 過 年 假 期 愉 快 ~~

2/23	一	白飯 白米	京醬豆腐 豆腐、蔬菜-燒	干片小炒 豆干片、芹菜-炒	素蟬鮮瓜 鮮瓜、素蟬絲、蔬菜-燒	標章 味噌湯 油片、高麗菜		5.5	2.3	2.2	2.3	716
24	二	小米飯 白米、小米	素雞塊 素雞塊 X2-烤	泡菜豆雞 豆雞片、白菜、金針菇-煮	炒蒟蒻小卷 蒟蒻小卷、蔬菜-炒	有機 關東煮湯 蘿蔔、油豆腐、玉米筍		5.5	2.4	2.2	2.4	728
25	三	白飯 白米	彩椒烤麩 烤麩、彩椒-煮	三杯百頁 百頁、鮑菇、九層塔-燒	炸天婦羅 地瓜、茄子、南瓜-炸	標章 金菇筍片湯 竹筍、金針菇		5.7	2.3	2.1	2.5	737
26	四	茄汁義大利麵 義大利麵、番茄、玉米	素牛蒡排 素牛蒡排 X1-燒	酸菜大溪干 大溪干、酸菜-炒	銀絲卷 短銀絲卷 X1-蒸	標章 南瓜濃湯 南瓜、蘿蔔、蔬菜		5.8	2.4	2	2.4	744
27	五	~ 二 二 八 和 平 紀 念 日 補 假 一 日 ~										