



上將食品 115年4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: 葉亭君 (營養字第 0116177 號)

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	附餐	全穀類	豆魚肉	蔬菜	油脂	熱量
1	三	白飯 白米	鹽蔥豬肉 豬肉, 蘿蔔, 青蔥-燒	醬滷方干雞 四方干, 雞肉, 蔬菜-滷	海帶彩絲 海帶絲, 蔬菜-炒	標章蔬菜 白菜雞湯 大白菜, 雞肉		5.5	2.5	2.1	2.3	729
2	四	芝麻飯 白米, 芝麻	大滷炒雞 雞肉, 洋蔥, 蔬菜-炒	茶葉蛋 帶殼雞蛋 X1, 茶包-滷	蝦皮筍片 竹筍, 蝦皮, 蔬菜-煮	標章蔬菜 蘿蔔排骨湯 蘿蔔, 湯排, 芹菜		5.6	2.3	2.2	2.4	728
7	二	義大利肉醬 螺旋麵, 蔬菜, 絞肉	醬燒豬排 豬排 X1-燒	麥克雞塊 雞塊 X2-炸	雲耳高麗 高麗菜, 木耳-炒	有機蔬菜 奶油白菜濃湯 玉米, 南瓜, 大白菜, 雞蛋	水果	5.7	2.4	2.2	2.5	747
8	三	白飯 白米	義式香料雞 雞肉, 洋蔥, 番茄, 義式香料-煮	肉燥干丁 豆干丁, 豬絞肉, 蔬菜-煮	蔬炒豆芽 豆芽菜, 蔬菜-炒	標章蔬菜 冬瓜肉絲湯 冬瓜, 豬肉絲, 薑絲		5.5	2.4	2.2	2.3	724
9	四	燕麥飯 白米, 燕麥	紅燒魚丁 魚肉, 蘿蔔-燒	南瓜歐姆蛋 雞蛋, 南瓜, 青豆-炒	鮮炒時瓜 鮮瓜, 蔬菜-炒	標章蔬菜 味噌湯 豆腐, 海芽, 味噌		5.7	2.4	2.1	2.4	740
10	五	藜麥飯 白米, 白藜麥	烤雞肉捲 雞肉捲 X1-烤	芋頭煲油腐 油豆腐, 蔬菜, 芋頭-燉	鮑菇花椰 花椰菜, 杏鮑菇-炒	標章蔬菜 藥膳排骨湯 蔬菜, 湯排, 中藥包		5.5	2.4	2.2	2.3	724
13	一	白飯 白米	和風壽喜豬 豬肉, 洋蔥, 芝麻-煮	蒸蛋 雞蛋, 蔬菜-蒸	紅絲炒筍 竹筍, 蘿蔔, 木耳-炒	標章蔬菜 鮮蔬雞湯 蔬菜, 雞肉		5.7	2.3	2.2	2.4	735
14	二	糙米飯 白米, 糙米	柴味白玉雞 雞肉, 蘿蔔, 柴魚片-煮	毛豆方干 四方干, 毛豆-燒	開陽蒲瓜 蒲瓜, 蔬菜, 蝦米-煮	有機蔬菜 味噌蛋花湯 豆腐, 雞蛋, 味噌		5.5	2.4	2.2	2.4	728
15	三	小米飯 白米, 小米	杏片南瓜豬 豬肉, 南瓜, 杏仁片-燒	雞肉親子丼 雞肉, 洋蔥, 雞蛋, 海苔絲-煮	時蔬花椰 花椰菜, 蔬菜-炒	標章蔬菜 酸辣湯 豆腐, 竹筍, 雞蛋, 蔬菜		5.7	2.5	2.1	2.4	747
16	四	招牌上海菜飯 白米, 青菜, 豬肉, 鮮菇	香酥炸雞翅 雞翅 X1-炸	BBQ 黑輪棒 黑輪棒 X1-燒	拌炒海根 海帶根, 蔬菜-炒	標章蔬菜 金針肉絲湯 蔬菜, 肉絲, 金針花	水果	5.5	2.3	2	2.3	711
17	五	雜糧飯 白米, 雜糧米	墨西哥燉豬 豬肉, 洋芋-燉	鴿蛋佛跳牆 筍茸, 豬肉, 鴿蛋 X1, 芋頭-煮	腰果玉米 玉米, 蔬菜, 腰果-炒	標章蔬菜 香菇雞湯 結頭菜, 雞肉, 香菇		5.8	2.4	2	2.4	744
20	一	白飯 白米	炸無骨雞排 去骨雞排 X1-炸	沙茶小炒 豆干片, 豬肉絲, 蔬菜-炒	鮮菇長豆 長豆, 鮮菇-炒	標章蔬菜 味噌豆腐湯 豆腐, 蔬菜, 味噌		5.8	2.4	2.1	2.3	742
21	二	胚芽飯 白米, 胚芽	蔥爆豚肉 豬肉, 洋蔥, 青蔥-炒	蒸蛋 雞蛋, 蔬菜-蒸	蠔燒海菜 海帶唇, 蔬菜-燒	有機蔬菜 鮮瓜雞湯 鮮瓜, 雞肉		5.5	2.3	2.1	2.4	718
22	三	白飯 白米	筍香燒雞 雞肉, 竹筍, 蔬菜-燒	鹹豬肉炒高麗 高麗菜, 自製鹹豬肉, 蔬菜-炒	蒟蒻時瓜 鮮瓜, 蒟蒻, 蔬菜-煮	標章蔬菜 番茄排骨湯 蘿蔔, 番茄, 湯排		5.5	2.3	2.2	2.3	716
23	四	洋蔥仁飯 白米, 洋蔥仁	馬鈴薯燉肉 豬肉, 洋芋-燒	綜合鹽水雞 凍豆腐, 雞肉, 蔬菜-煮	白汁燉菜 大白菜, 絞肉, 蘿蔔-煮	標章蔬菜 玉米蛋花湯 玉米, 雞蛋, 蔬菜		5.7	2.3	2.2	2.3	730
24	五	櫻花蝦 香菇油飯 糯米, 白米, 豬肉, 香菇, 蔬菜, 櫻花蝦	醍醐雞腿排 雞排 X1-滷	燒賣 鮮肉燒賣 X2-蒸	雜菜冬粉 黃豆芽, 冬粉, 海芽, 蔬菜-炒	標章蔬菜 赤肉羹 竹筍, 鮮菇, 肉絲, 雞蛋	水果	5.7	2.4	2	2.4	737
27	一	卡邦尼白醬 義大利麵 麵, 蔬菜, 絞肉	五香肉排 肉排 X1-滷	檸檬雞柳條 雞柳條 X2-炸	油片鮮瓜 鮮瓜, 蔬菜, 油片-煮	標章蔬菜 南瓜濃湯 南瓜, 蔬菜, 雞蛋	補助豆漿	5.6	2.4	2.1	2.3	728
28	二	蕎麥飯 白米, 蕎麥	芝麻照燒雞 雞肉, 洋蔥, 芝麻-燒	酸菜大溪干 黑豆干, 酸菜-煮	椒鹽豆段 長豆, 木耳-炒	有機蔬菜 紅燒排骨湯 蔬菜, 番茄, 湯排		5.5	2.3	2.1	2.3	714
29	三	白飯 白米	針菇泡菜豬 豬肉, 自製泡菜, 金針菇-燒	田園玉米雞茸 玉米, 雞絞肉, 蔬菜-炒	彩蔬花椰 花椰菜, 彩椒-炒	標章蔬菜 梅乾柴魚雞湯 蔬菜, 雞肉, 梅干, 柴魚片		5.6	2.3	2.2	2.4	728
30	四	白飯 白米	三杯魚 魚肉, 竹筍, 九層塔-燒	香草薯塊蛋 雞蛋, 洋芋, 香草-炒	高麗蔬炒 高麗菜, 蘿蔔-炒	標章蔬菜 大醬豆腐湯 豆腐, 豬肉, 鮑菇		5.7	2.3	2.2	2.4	735



上將食品

安溪國小素食 115 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，**不適合共過敏體質者食用***
 © 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：葉亭君 (營養字第 011617 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	紅燒三角腐 三角腐、木耳-燒	宮保豆包 豆包、蔬菜、花生-炒	紅藜玉米 玉米、毛豆、蔬菜、紅藜-煮	標章蔬菜	酸辣湯 竹筍、豆腐、木耳、蔬菜		5.6	2.3	2.2	2.2	719
2	四	芝麻飯 白米、芝麻	滷蘭花干 蘭花干-滷	杏菇凍腐 凍豆腐、杏鮑菇-燒	炸天婦羅 南瓜、地瓜、長豆-炸	標章蔬菜	結菜素丸湯 結頭菜、素丸子、芹菜		5.9	2.3	2	2.5	748
7	二	白飯 白米	咖哩豆腸 豆腸、洋芋-燒	爆炒干絲 干絲、蔬菜-炒	金菇燒瓜 鮮瓜、金針菇、蔬菜-煮	有機蔬菜	羅宋湯 番茄、高麗菜、芹菜	水果	5.6	2.4	2.1	2.2	724
8	三	白飯 白米	素蠔豆腐 豆腐、木耳、蔬菜-燒	酥炸素蚵仔 素蚵仔酥 X3-炸	醬淋紫茄 茄子-燒	標章蔬菜	鮮菇青瓜湯 青木瓜、鮮菇		5.7	2.3	2.2	2.5	739
9	四	茄汁義大利麵 麵、番茄、蔬菜	素魚排 素魚排 X1-燒	彩蔬干片 豆干、彩椒-炒	紅絲花椰 花椰菜、蘿蔔-炒	標章蔬菜	玉米濃湯 玉米、蔬菜、鮮菇		5.7	2.3	2	2.4	730
10	五	藜麥飯 白米、白藜麥	塔香鮑菇腐皮 腐皮、鮑菇、九層塔-炒	海結麵輪 麵輪、海結、玉米筍-燒	木耳白菜 大白菜、木耳、蔬菜-煮	標章蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐、蘿蔔		5.7	2.3	2.1	2.2	723
13	一	五穀飯 白米、五穀米	照燒骰子腐 油豆腐、木耳-燒	鮮茄素雞丁 番茄、素雞丁、青豆-煮	枸杞番薯葉 地瓜葉、枸杞-炒	標章蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜、鮮菇、薑		5.6	2.3	2.1	2.3	721
14	二	上海菜飯 白米、青菜、香菇	素牛蒡排 素牛蒡排 X1-燒	泡菜香竹捲 腐竹捲、自製泡菜-煮	雲耳鮮筍 竹筍、木耳、蔬菜-炒	有機蔬菜	藥膳洋芋湯 洋芋、鮑菇、當歸		5.6	2.4	2.1	2.4	733
15	三	白飯 白米	五香豆干 豆干 X2-滷	糖醋豆皮 豆皮、鳳梨、蔬菜-燒	炒如意芽 豆芽菜、木耳-炒	標章蔬菜	豆腐大醬湯 豆腐、鮑菇、味噌		5.7	2.4	2.3	2.2	736
16	四	白飯 白米	醬爆麵腸 麵腸、鮮菇、蔬菜-炒	蔬燒凍豆腐 凍豆腐、蔬菜-燒	枸杞芥藍 芥藍菜、枸杞-炒	標章蔬菜	筍片鮮菇湯 竹筍、鮮菇	水果	5.7	2.3	2.2	2.5	739
17	五	雜糧飯 白米、雜糧米	和風豆腐 豆腐、蔬菜-煮	紅燒素獅頭 素獅頭 X1、玉米-燒	蠔燒海根 海帶根、蔬菜-炒	標章蔬菜	酸菜豆皮細粉湯 豆皮、粉絲、蔬菜		5.6	2.3	2.2	2.3	723
20	一	白飯 白米	酸菜素肚 素肚、酸菜-炒	小瓜豆雞片 豆雞片、小黃瓜-炒	鮮菇炒筍 竹筍、鮮菇-炒	標章蔬菜	金針湯 蘿蔔、金針菇、金針花		5.8	2.3	2	2.5	741
21	二	胚芽飯 白米、胚芽米	味噌百頁 百頁腐、蘿蔔、蔬菜-煮	堅果燒黑干 黑豆干、彩椒、堅果-燒	海帶彩蔬 海帶絲、蔬菜-炒	有機蔬菜	黃瓜素丸湯 大黃瓜、素丸子		5.5	2.3	2.2	2.3	716
22	三	香菇油飯 糯米、白米、香菇、麵輪、蔬菜	海苔素魚排 海苔素魚排 X1-燒	豆豉蘭花干 蘭花干、豆豉-煮	炒高麗 高麗菜、蔬菜-炒	標章蔬菜	紅燒腐皮湯 番茄、蔬菜、腐皮		5.8	2.4	2.1	2.4	747
23	四	洋蔥仁飯 白米、洋蔥仁	酸甜醬豆包 豆包、蔬菜-燒	瓜仔開胃醬 豆干丁、冬瓜、脆瓜-煮	白菜年糕 大白菜、年糕、蔬菜-煮	標章蔬菜	關東煮湯 凍豆腐、蘿蔔、鮮菇		5.7	2.3	2.2	2.2	726
24	五	白飯 白米	醬燒油腐 三角油腐、鮮菇-煮	義式香竹捲 香竹捲、番茄、蔬菜-燒	玉米素蝦仁 玉米、素蝦仁、青豆-炒	標章蔬菜	榨菜粉絲湯 榨菜、粉絲、冬菜	水果	5.7	2.3	2.1	2.4	732
27	一	紅藜飯 白米、紅藜	滷大四角 四角腐 X1-滷	洋芋豆腸 豆腸、洋芋、玉米筍-燒	清炒花椰 花椰菜、蔬菜-炒	標章蔬菜	玉米豆腐湯 豆腐、玉米	補助豆漿					
28	二	羅漢炒麵 麵、蔬菜	素火腿片 素火腿 X2-煮	藥膳凍腐 凍豆腐、蘿蔔、枸杞-煮	針菇燒瓜 鮮瓜、金針菇-煮	有機蔬菜	素肉骨茶湯 高麗菜、豆皮、中藥包		5.6	2.3	2.1	2.4	725
29	三	白飯 白米	豆瓣燒干片 豆干片、蔬菜-燒	咖哩百頁 百頁腐、南瓜、蔬菜-煮	炒地瓜葉 地瓜葉-炒	標章蔬菜	冬瓜蔬菜湯 冬瓜、蔬菜		5.7	2.3	2.2	2.2	726
30	四	白飯 白米	沙茶烤麩 烤麩、蘿蔔、木耳-煮	滷四方干 四方干、酸菜-滷	螞蟻上樹 高麗菜、粉絲、蔬菜-炒	標章蔬菜	海芽味噌湯 豆腐、海芽		5.8	2.3	2	2.3	732