



上將食品 115年6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改玉米及豆製品 *本使用輻射污染食品

*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 011617 號)

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	附餐	全糖	豆	魚	蔬	油	熱量
1	一	肉燥南瓜炒雙粉 <small>米粉,冬粉,南瓜,豬肉,蔬菜</small>	蒲燒魚 <small>魚排 X1-蒸</small>	麥克雞塊 <small>麥克雞塊 X2-炸</small>	金菇鮮瓜 <small>鮮瓜,金針菇,木耳-煮</small>	標章蔬菜 柴香味噌湯 <small>豆腐,蔬菜,柴魚片</small>	水果	5.7	2.3	2.1	2.3	728
2	二	胚芽飯 <small>白米,胚芽</small>	春川年糕雞 <small>雞肉,大白菜,年糕-燒</small>	蔥爆十三香肉片 <small>豬肉片,豆干,蔬菜-炒</small>	芹香海絲 <small>海帶絲,蔬菜,芹菜-炒</small>	有機蔬菜 萱草排骨湯 <small>金針花,湯排,蔬菜</small>		5.7	2.4	2.1	2.4	740
3	三	白飯 <small>白米</small>	蒜香肉柳 <small>豬柳,洋蔥,蔬菜-炒</small>	沙茶油腐雞 <small>油豆腐,雞肉,蔬菜-燒</small>	開陽炒筍 <small>竹筍,蔬菜,蝦米-炒</small>	標章蔬菜 雪蓮子木瓜雞湯 <small>青木瓜,雞肉,鷹嘴豆</small>		5.5	2.4	2.1	2.4	726
4	四	紅藜飯 <small>白米,紅藜</small>	炙烤雞翅 <small>三節雞翅 X1-烤</small>	番茄炒蛋 <small>雞蛋,番茄,洋蔥-炒</small>	清炒高麗 <small>高麗菜,蔬菜-炒</small>	標章蔬菜 川菜肉絲湯 <small>川菜,肉絲,酸菜</small>		5.5	2.4	2.2	2.4	728
5	五	白飯 <small>白米</small>	桔醬菠蘿豬 <small>豬肉,蔬菜,鳳梨-燒</small>	醬燜嫩腐 <small>豆腐,絞肉,青蔥-煮</small>	堅果田園什錦 <small>玉米,蔬菜,堅果-炒</small>	標章蔬菜 糯米雞湯 <small>洋芋,雞肉,糯米</small>		5.6	2.3	2	2.3	718
8	一	芝麻飯 <small>白米,芝麻</small>	巴斯克燉雞 <small>雞肉,番茄,洋蔥,香料-燉</small>	臊子拌香干 <small>豆干丁,絞肉,毛豆,蘿蔔-煮</small>	鮮菇白菜 <small>大白菜,鮮菇,蔬菜-煮</small>	標章蔬菜 巧達濃湯 <small>玉米,蔬菜,雞蛋</small>		5.5	2.4	2.1	2.4	726
9	二	白飯 <small>白米</small>	墨西哥燉肉 <small>豬肉,洋芋,毛豆,菜瓜子-燉</small>	蒸蛋 <small>雞蛋,蔬菜-蒸</small>	油片鮮瓜 <small>鮮瓜,油片,蔬菜-煮</small>	有機蔬菜 小魚味噌湯 <small>豆腐,蔬菜,小魚干</small>	水果	5.7	2.3	2.2	2.3	730
10	三	白飯 <small>白米</small>	蜜汁地瓜雞 <small>雞肉,地瓜-燒</small>	紅燒鮮菇凍腐 <small>凍豆腐,鮮菇,玉米-煮</small>	紅絲花椰 <small>花椰菜,蘿蔔-炒</small>	標章蔬菜 筍香排骨湯 <small>竹筍,湯排,鮮菇</small>		5.7	2.3	2	2.4	730
11	四	奶香葷菇彎管麵 <small>麵,蔬菜,豬肉,鮮菇</small>	醬香豬排 <small>豬排 X1-油</small>	酥脆薯條 <small>薯條 X5-炸</small>	韓式黃芽 <small>黃豆芽,海芽,蔬菜-炒</small>	標章蔬菜 蔬菜雞湯 <small>蔬菜,雞肉</small>		5.5	2.4	2.1	2.4	726
12	五	白飯 <small>白米</small>	紫蘇梅醬雞 <small>雞肉,竹筍,青蔥,梅醬-煮</small>	洋芋歐姆蛋 <small>雞蛋,洋芋,毛豆-炒</small>	打拋條豆 <small>條豆,絞肉,番茄,九層塔-炒</small>	標章蔬菜 南洋肉骨茶湯 <small>高麗菜,湯排,肉骨茶包</small>		5.5	2.5	2	2.4	731
15	一	燕麥飯 <small>白米,燕麥</small>	三杯魚塊 <small>魚肉,竹筍,九層塔-燒</small>	酸甜醬雞肉丸 <small>雞肉丸 X2,洋蔥,彩椒-煮</small>	腐皮絲瓜 <small>絲瓜,豆皮,蔬菜-煮</small>	標章蔬菜 豆腐味噌湯 <small>豆腐,海芽,味噌</small>		5.5	2.4	2.1	2.3	721
16	二	香菇肉絲油飯 <small>糯米,白米,肉絲,香菇,木耳</small>	黃金翅小腿 <small>翅小腿 X2-炸</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐,絞肉,蔬菜-煮</small>	脆炒高麗 <small>高麗菜,蔬菜-炒</small>	有機蔬菜 玉米蛋花湯 <small>玉米,雞蛋,蔬菜</small>		5.7	2.4	2.1	2.4	740
17	三	紅扁豆飯 <small>白米,紅扁豆</small>	鐵板炒肉 <small>豬肉,洋蔥,黃豆芽-炒</small>	孜然洋芋雞 <small>洋芋,雞肉,蔬菜-燒</small>	鮮菇炒筍 <small>竹筍,鮮菇,蔬菜-炒</small>	標章蔬菜 鮮瓜雞湯 <small>鮮瓜,雞肉,薑</small>		5.7	2.3	2.1	2.4	732
18	四	藜麥飯 <small>白米,白藜麥</small>	腰果烤醬雞 <small>雞肉,蘿蔔,腰果-燒</small>	茄汁什錦鴿蛋 <small>番茄,鵪鶉蛋 X1,豬肉,油片-煮</small>	塔香海根 <small>海帶根,蔬菜,九層塔-炒</small>	標章蔬菜 酸辣湯 <small>豆腐,竹筍,肉絲,蔬菜</small>	水果	5.5	2.4	2.1	2.4	726
19	五	~~~端午節休假一天,當天不供餐~~~										
22	一	白飯 <small>白米</small>	烤雞肉捲 <small>雞肉捲 X1-烤</small>	客家小炒 <small>豆干,肉絲,魷魚,蔬菜-炒</small>	蔬炒豆芽 <small>豆芽菜,蔬菜-炒</small>	標章蔬菜 筍片海芽湯 <small>竹筍,海芽,肉絲</small>	補助豆漿	5.7	2.4	2.2	2.3	738
23	二	五穀飯 <small>白米,五穀米</small>	照燒豬肉 <small>豬肉,洋蔥,蔬菜-燒</small>	南瓜炒蛋 <small>雞蛋,南瓜-炒</small>	白菜滷 <small>大白菜,木耳,豆皮-煮</small>	有機蔬菜 玉米濃湯 <small>玉米,蔬菜,雞蛋</small>		5.7	2.4	2.2	2.4	742
24	三	白飯 <small>白米</small>	義式茄汁雞肉 <small>雞肉,番茄,玉米-煮</small>	鹹豬肉炒高麗 <small>高麗菜,自製鹹豬肉,蔬菜-炒</small>	玉筍花椰 <small>花椰菜,玉米筍-煮</small>	標章蔬菜 豆腐大醬湯 <small>豆腐,豬肉,鮑菇</small>		5.6	2.3	2.2	2.3	723
25	四	小米飯 <small>白米,小米</small>	客家扣豬腳 <small>豬肉,豬腳,筍筍,梅菜-燉</small>	海山醬脆薯雞 <small>豆腐,雞肉,蔬菜-煮</small>	蒟蒻燒瓜 <small>鮮瓜,蔬菜,蒟蒻條-燒</small>	標章蔬菜 洋芋雞湯 <small>洋芋,雞肉,蔬菜</small>		5.6	2.4	2.1	2.4	733
26	五	羅勒鮮茄義大利麵 <small>麵,蔬菜,豬肉,番茄</small>	滷三節翅 <small>三節雞翅 X1-油</small>	黃金薯球 <small>薯球 X5-炸</small>	海菜彩絲 <small>海帶絲,蔬菜-炒</small>	標章蔬菜 鮮菇排骨湯 <small>蔬菜,湯排,鮮菇</small>	水果	5.5	2.3	2.1	2.4	718
29	一	雜糧飯 <small>白米,雜糧米</small>	薑汁肉片 <small>豬肉,洋蔥,鮮菇-炒</small>	三杯米糕雞 <small>雞肉,米糕,竹筍,九層塔-燒</small>	蝦香高麗 <small>高麗菜,蔬菜,蝦皮-炒</small>	標章蔬菜 雞蛋豆腐羹 <small>豆腐,雞蛋,蔬菜</small>		5.6	2.4	2.2	2.4	735



上將食品

安溪國小素食 115年6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：葉亭君(營養字第011617號)

日期	星期	主食	主菜	副菜			湯	附餐	全穀根莖	豆蛋肉	蔬菜	油脂	熱量
1	一	南瓜炒雙粉 <small>米粉、冬粉、南瓜、蔬菜</small>	素雞排 <small>素雞排 XI-燒</small>	彩蔬黑干 <small>黑豆干、彩椒-燒</small>	齋炒蓮藕 <small>蓮藕、毛豆、鮮菇-炒</small>	標章蔬菜	大滷湯 <small>豆腐、竹筍、蔬菜</small>	水果	5.7	2.3	2.1	2.3	728
2	二	白飯 <small>白米</small>	咖哩骰子腐 <small>油豆腐、南瓜、蘿蔔-煮</small>	京醬麵腸 <small>麵腸、蔬菜-炒</small>	鷹嘴豆玉米彩蔬 <small>玉米、蔬菜、鷹嘴豆-炒</small>	有機蔬菜	肉骨茶湯 <small>大白菜、腐皮、枸杞</small>		5.7	2.2	2.2	2.4	727
3	三	紅扁豆飯 <small>白米、紅扁豆</small>	莎莎醬素獅頭 <small>素獅頭、番茄、豆薯-煮</small>	家常豆腐 <small>豆腐、蘿蔔、毛豆-煮</small>	翠綠海根 <small>海帶根、芹菜-炒</small>	標章蔬菜	洋芋山藥湯 <small>洋芋、山藥、薏仁</small>		5.6	2.3	2.3	2.2	721
4	四	紅藜飯 <small>白米、紅藜麥</small>	三杯豆包 <small>豆包、九層塔-炒</small>	醋溜烤麩 <small>烤麩、木耳、蔬菜-煮</small>	炒芥藍 <small>芥藍菜-炒</small>	標章蔬菜	海芽味噌湯 <small>豆腐、海芽</small>		5.7	2.3	2	2.2	721
5	五	蕎麥飯 <small>白米、蕎麥</small>	孜然百頁 <small>百頁、洋芋-煮</small>	豆腸筍茸 <small>豆腸、梅菜、筍茸-燒</small>	雜菜粉絲 <small>蔬菜、粉絲、木耳-炒</small>	標章蔬菜	番茄蔬菜湯 <small>番茄、鮮菇、玉米</small>		5.7	2.4	2.2	2.1	729
8	一	白飯 <small>白米</small>	鮑菇燒凍腐 <small>凍豆腐、鮑菇-燒</small>	酸甜豆皮 <small>豆皮、蘿蔔、彩椒-燒</small>	蔬炒花椰 <small>花椰菜、木耳-炒</small>	標章蔬菜	金針湯 <small>金針花、鮮菇</small>		5.5	2.3	2.4	2.2	717
9	二	羅勒義大利麵 <small>麵、番茄、蔬菜</small>	燒牛蒡排 <small>素牛蒡排 XI-燒</small>	醃醃四角 <small>油豆腐、木耳-油</small>	豆酥條豆 <small>條豆、豆酥-炒</small>	有機蔬菜	玉米濃湯 <small>玉米、蔬菜</small>	水果	5.7	2.2	2	2.4	722
10	三	白飯 <small>白米</small>	炸素蚵仔酥 <small>素蚵仔酥 X3-炸</small>	青椒干片 <small>豆干、青椒-炒</small>	絲瓜米苔目 <small>絲瓜、蔬菜、米苔目-煮</small>	標章蔬菜	榨菜針菇湯 <small>榨菜、金針菇、素肉絲</small>		5.7	2.3	2.2	2.1	721
11	四	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	沙茶豆雞 <small>豆雞片、蔬菜-燒</small>	藥膳豆腐 <small>豆腐、蔬菜、枸杞-煮</small>	紅絲炒筍 <small>竹筍、鮮菇、木耳-炒</small>	標章蔬菜	枸杞冬瓜湯 <small>冬瓜、鮑菇、枸杞</small>		5.6	2.3	2.3	2.2	721
12	五	白飯 <small>白米</small>	宮保豆腸 <small>豆腸、鮑菇、彩椒、花生-燒</small>	打拋干丁 <small>豆干、番茄、九層塔-煮</small>	香草薯塊 <small>洋芋、蘿蔔、青豆-煮</small>	標章蔬菜	味噌豆腐湯 <small>豆腐、蘿蔔</small>		5.9	2.4	2	2.2	742
15	一	燕麥飯 <small>白米、燕麥</small>	家常豆腐 <small>豆腐、蔬菜、青豆-煮</small>	小瓜豆雞 <small>豆雞片、小黃瓜-燒</small>	木耳白菜 <small>白菜、鮮菇、木耳-煮</small>	標章蔬菜	藥膳洋芋湯 <small>洋芋、腐皮、紅棗</small>		5.9	2.3	2.2	2.2	740
16	二	香菇油飯 <small>糯米、白米、香菇、木耳</small>	素肉排 <small>素肉排 XI-燒</small>	白玉燒油腐 <small>油豆腐、蘿蔔-燒</small>	玉米菇丁 <small>玉米、蘿蔔、鮮菇-炒</small>	有機蔬菜	素丸蘿蔔湯 <small>蘿蔔、素丸子、蔬菜</small>		5.6	2.3	2.2	2.4	728
17	三	白飯 <small>白米</small>	鮮茄豆包 <small>豆包、番茄、毛豆-煮</small>	香酥洋芋排 <small>洋芋切片 XI-炸</small>	炒花椰菜 <small>花椰菜-炒</small>	標章蔬菜	芋香米粉湯 <small>米粉、芋頭、香菇</small>		5.5	2.2	2.4	2.2	709
18	四	藜麥飯 <small>白米、白藜麥</small>	醬燒凍腐 <small>凍豆腐、蔬菜、鮮菇-燒</small>	花生麵筋 <small>麵筋、蘿蔔、花生-燒</small>	脆炒豆芽 <small>豆芽菜、木耳-炒</small>	標章蔬菜	羅宋湯 <small>番茄、高麗菜、蔬菜</small>	水果	5.7	2.3	2.1	2.3	728
19	五	~~~~端午節休假一天，當天不供餐~~~~											
22	一	白飯 <small>白米</small>	塔香黑干 <small>黑豆干、九層塔-燒</small>	酸菜素肚 <small>素肚條、酸菜-炒</small>	韓式黃芽 <small>黃豆芽、海芽、蔬菜-炒</small>	標章蔬菜	雙絲豆腐湯 <small>豆腐、蘿蔔、金針菇</small>		5.5	2.4	2.4	2.1	720
23	二	五穀飯 <small>白米、五穀米</small>	和風豆腐 <small>豆腐、蘿蔔、木耳-煮</small>	開胃素燥 <small>豆干、素絞肉、鮮菇、毛豆-煮</small>	清炒高麗 <small>高麗菜、蔬菜-炒</small>	有機蔬菜	金菇筍片湯 <small>竹筍、金針菇</small>		5.5	2.3	2.3	2.2	714
24	三	白飯 <small>白米</small>	蠔燒凍腐 <small>凍豆腐、蔬菜-燒</small>	照燒腐竹捲 <small>腐竹捲、鮮菇、蔬菜-燒</small>	雲耳鮮瓜 <small>鮮瓜、木耳、蔬菜-煮</small>	標章蔬菜	鼎邊銼 <small>飯條、金針花、香菇</small>		5.7	2.3	2.3	2.1	724
25	四	小米飯 <small>白米、小米</small>	咖哩百頁 <small>百頁、洋芋、蘿蔔-煮</small>	彩椒干絲 <small>黃干絲、彩椒-炒</small>	拌炒海根 <small>海帶根、芹菜-炒</small>	標章蔬菜	味噌湯 <small>豆腐、蔬菜</small>		5.8	2.2	2.3	2.1	723
26	五	鮮菇炒麵 <small>麵、鮮菇、蔬菜</small>	海苔素魚排 <small>海苔素魚排 XI-燒</small>	糖醋麵腸 <small>麵腸、鳳梨、彩椒-燒</small>	清炒甘藷葉 <small>地瓜葉、薑-炒</small>	標章蔬菜	洋芋濃湯 <small>洋芋、蘿蔔、蔬菜</small>	水果	5.9	2.2	2.2	2.4	741
29	一	雜糧飯 <small>白米、雜糧米</small>	壽喜豆包 <small>豆包、木耳、彩椒-燒</small>	豆干小炒 <small>豆干、素鮑魚、蔬菜-炒</small>	針菇筍片 <small>竹筍、金針菇、蘿蔔-炒</small>	標章蔬菜	金針海芽湯 <small>金針花、海芽</small>		5.5	2.3	2.3	2.2	714