



# 上將食品 114年10月



# 昌平國小

◎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 \*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: 林文婷(營養字第 072660 號)

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	附餐	全蛋	豆魚肉	蔬菜	油脂	熱量
1	三	五穀飯 <small>白米、五穀米</small>	香滷里肌排 <small>豬排 X1-滷</small>	蘿蔔燉雞 <small>蘿蔔、雞肉、蔬菜-煮</small>	腐皮鮮瓜 <small>鮮瓜、油片、蔬菜-煮</small>	鮮筍肉茸湯 <small>竹筍、絞肉、蔬菜</small>		5.5	2.5	2.2	2.3	731
2	四	白飯 <small>白米</small>	滷香雞排 <small>雞排 X1-滷</small>	蜜汁堅果四方干 <small>四方干、蔬菜、堅果-燒</small>	枸杞高麗 <small>高麗菜、木耳、枸杞-炒</small>	鮮菇赤肉羹 <small>蘿蔔、肉絲、鮮菇</small>		5.7	2.4	2.1	2.3	735
3	五	塔香木須炒飯 <small>飯條、豬肉、木耳、雞蛋、九層塔</small>	烤肉排 <small>豬排 X1-烤</small>	麥克雞塊 <small>麥克雞塊 X2-炸</small>	豆豉小魚鮮筍 <small>竹筍、小魚干、蔬菜、豆豉-炒</small>	冬瓜燉雞湯 <small>冬瓜、雞肉、薑絲</small>		5.5	2.5	2.2	2.4	736
7	二	大麥仁飯 <small>白米、大麥仁</small>	塔香菲力雞排 <small>去骨雞排 X1-燒</small>	蒸蛋 <small>雞蛋、蔬菜-蒸</small>	蠔香藻唇片 <small>海帶唇、蔬菜-炒</small>	味噌丸子湯 <small>蘿蔔、貢丸、味噌</small>		5.5	2.5	2.1	2.4	733
8	三	白飯 <small>白米</small>	烤醬豬排 <small>豬排 X1-燒</small>	五味醬雞肉 <small>雞肉、結頭菜、蔬菜-燒</small>	彩蔬花椰 <small>花椰菜、彩椒-炒</small>	鮮瓜湯 <small>鮮瓜、雞肉、木耳</small>		5.7	2.4	2.2	2.4	742
9	四	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	嫩汁雞肉捲 <small>雞肉捲 X1-烤</small>	蕈菇玉米炒蛋 <small>雞蛋、玉米、鮮菇、蔬菜-炒</small>	鍋燒白菜 <small>白菜、豆皮、蔬菜-燒</small>	西式濃湯 <small>洋芋、雞蛋、蔬菜</small>		5.7	2.4	2.1	2.5	744
13	一	芝麻飯 <small>白米、芝麻</small>	甜醬三角腐 <small>三角腐、洋蔥、青蔥-燒</small>	鴿蛋滷煮 <small>鴿蛋、麵輪、海帶結-滷</small>	豆酥條豆 <small>條豆、蔬菜、豆酥-炒</small>	豆腐大醬湯 <small>豆腐、鮑菇、蔬菜</small>		5.5	2.3	2.2	2.3	716
14	二	藜麥飯 <small>白米、白藜麥</small>	香烤豬排 <small>豬排 X1-烤</small>	麻香凍腐雞 <small>凍豆腐、雞肉、蔬菜-煮</small>	脆炒時瓜 <small>鮮瓜、木耳、蔬菜-煮</small>	海芽蛋花湯 <small>蔬菜、雞蛋、海芽</small>		5.5	2.4	2.1	2.3	721
15	三	白飯 <small>白米</small>	炸魚排 <small>魚排 X1-炸</small>	醬爆干絲 <small>干絲、豬肉絲、芹菜、蔬菜-炒</small>	蒜香高麗 <small>高麗菜、蔬菜、蒜-炒</small>	四神湯 <small>洋芋、豬肉、山藥、薏仁</small>		5.8	2.3	2.1	2.4	739
16	四	古早味油飯 <small>白米、糯米、香菇、肉絲、木耳</small>	滷肉排 <small>豬排 X1-滷</small>	照燒愛心黑輪 <small>愛心黑輪 X2-燒</small>	銀芽彩蔬 <small>豆芽菜、蔬菜-炒</small>	枸杞冬瓜湯 <small>冬瓜、金針菇、枸杞</small>		5.6	2.3	2.1	2.4	725
17	五	胚芽飯 <small>白米、胚芽</small>	醍醐雞排 <small>雞排 X1-滷</small>	奶香南瓜燉肉 <small>南瓜、豬肉、毛豆-煮</small>	拌炒海絲 <small>海帶絲、蔬菜-炒</small>	青菜豆腐湯 <small>豆腐、竹筍、鮮菇、雞蛋、木耳</small>		5.7	2.4	2	2.4	737
20	一	白飯 <small>白米</small>	燒烤里肌排 <small>豬排 X1-烤</small>	蒜蓉醬大溪干 <small>大溪干、蔬菜、鮮菇-燒</small>	蒟蒻鮮瓜 <small>鮮瓜、蔬菜、蒟蒻-煮</small>	結菜雞湯 <small>結頭菜、雞肉、蔬菜</small>		5.5	2.3	2.2	2.4	721
21	二	燕麥飯 <small>白米、燕麥</small>	酸甜海鮮排 <small>海鮮排 X1-燒</small>	番茄豆腐蛋 <small>番茄、雞蛋、豆腐-炒</small>	雲耳炒筍 <small>竹筍、木耳、蔬菜-炒</small>	玉米濃湯 <small>玉米、蔬菜、雞蛋</small>		5.7	2.4	2.1	2.5	744
22	三	白飯 <small>白米</small>	麴醬燒豬排 <small>豬排 X1-燒</small>	墨西哥脆薯雞茸 <small>豆薯、雞絞肉、紅藜、青豆、墨西哥香料-炒</small>	紅蘿花椰 <small>花椰菜、蘿蔔-炒</small>	關東煮湯 <small>蘿蔔、油片、鮮菇</small>		5.6	2.3	2.2	2.3	723
23	四	卡邦尼蕈菇螺旋麵 <small>麵、玉米、鮮菇、豬肉、蔬菜</small>	滷雞翅 <small>雞翅 X1-滷</small>	豆沙麻糬球 <small>豆沙麻糬球 X2-炸</small>	蔬炒玉米 <small>玉米、鮮菇、蔬菜-炒</small>	海芽味噌湯 <small>豆腐、海芽</small>		5.7	2.3	2	2.4	730
27	一	麥片飯 <small>白米、麥片</small>	金黃炸雞排 <small>去骨雞排 X1-炸</small>	回鍋肉 <small>豆干片、豬肉、蔬菜-炒</small>	芝香雙芽 <small>黃豆芽、蔬菜、海芽、芝麻-炒</small>	鼎邊銚 <small>飯條、豬肉、木耳、蔬菜</small>	豆奶	5.7	2.4	2.1	2.4	740
28	二	哨子醬拌麵 <small>麵、番茄、洋蔥、豆干丁、絞肉</small>	烤豬肉條 <small>豬肉條 X4-烤</small>	日式鍋物燒 <small>魚卵捲、黑輪、蘿蔔、鮮菇-燒</small>	開陽高麗 <small>高麗菜、蔬菜、蝦米-炒</small>	鮮茄蛋花湯 <small>蔬菜、雞蛋、番茄</small>		5.7	2.3	2.2	2.3	730
29	三	白飯 <small>白米</small>	秘醬烤雞排 <small>雞排 X1-烤</small>	奶油玉米總匯 <small>玉米、豬絞肉、蔬菜-炒</small>	腐皮白菜 <small>大白菜、豆皮、蔬菜-煮</small>	榨菜肉絲湯 <small>榨菜、豬肉、冬菜</small>		5.6	2.3	2.2	2.3	723
30	四	蕎麥飯 <small>白米、蕎麥</small>	壽喜燒豬排 <small>豬排 X1-燒</small>	沙茶油腐米糕 <small>米血糕、油豆腐、九層塔-煮</small>	花生海結 <small>蘿蔔、海帶結、花生-煮</small>	竹筍雞湯 <small>竹筍、雞肉</small>		5.7	2.3	2	2.4	730
31	五	白飯 <small>白米</small>	香草烤雞翅 <small>雞翅 X1-烤</small>	肉末四季豆炒蛋 <small>雞蛋、四季豆、豬絞肉-炒</small>	鮮瓜粉絲煲 <small>鮮瓜、粉絲、蔬菜-煮</small>	味噌小魚湯 <small>豆腐、蔬菜、小魚干</small>		5.8	2.3	2.2	2.5	746