



上將食品 115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改玉米及豆製品 *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、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類等，不適其過敏體質者食用 ◎營養師：駱君冷(營養字第 012828 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	四	糙米飯 白米、糙米	咖哩豬 豬肉、洋芋、蔬菜-煮	★蘿蔔香干雞 雞肉、四方干、蘿蔔-燒	銀芽彩絲 豆芽菜、木耳、蔬菜-炒	標準蔬菜 蔬菜蛋花湯 雞蛋、蔬菜		5.7	2.4	2.1	2.3	735
2	五	客家肉燥板條 板條、絞肉、蔬菜	●烤三節翅 三節雞翅 X1-烤	麻糬球 麻糬球 X2-炸	紅蘿炒筍 竹筍、蘿蔔-炒	標準蔬菜 南洋肉骨茶 蔬菜、湯排、腐皮		5.6	2.3	2.1	2.4	725
5	一	薏仁飯 白米、小薏仁	鮮茄豆包 豆包、番茄、蘿蔔-燒	蒸蛋 雞蛋-蒸	清炒花椰 花椰菜、蔬菜-炒	標準蔬菜 金針雞湯 蔬菜、雞肉、金針花		5.5	2.4	2.2	2.4	728
6	二	白飯 白米	●烤雞肉捲 雞肉捲 X1-烤	洋芋歐姆蛋 雞蛋、洋芋、毛豆-炒	田園高麗 高麗菜、蔬菜-炒	有機蔬菜 味噌小魚湯 豆腐、玉米、小魚干		5.7	2.4	2.1	2.5	744
7	三	芝麻飯 白米、芝麻	咕咾肉 豬肉、洋蔥、彩椒-燒	★椒鹽魷魚丸 魷魚丸 X2-烤	鮮菇燒瓜 鮮瓜、蔬菜、鮮菇-煮	標準蔬菜 棗片雞湯 洋芋、雞肉、鮮菇、紅棗片		5.6	2.3	2.1	2.3	721
8	四	藜麥飯 白米、白藜麥	蔥油雞 雞肉、蘿蔔、青蔥-煮	★沙茶油腐豬 豬肉、油豆腐、蔬菜、木耳-煮	海帶彩繪 海帶絲、豆干絲、蔬菜-炒	標準蔬菜 青菜豆腐湯 豆腐、雞蛋、竹筍、蔬菜		5.7	2.4	2	2.4	737
～ 國 慶 日 連 假 ～												
12	一	白飯 白米	白醬洋芋雞 雞肉、洋芋、奶粉-煮	★泰式打拋豬 番茄、豆乾丁、豬肉、蔬菜-煮	鹹豬肉高麗 高麗菜、自製鹹肉、蔬菜-炒	標準蔬菜 豆腐味噌湯 豆腐、蔬菜、海芽		5.8	2.5	2	2.4	752
13	二	燕麥飯 白米、燕麥	壽喜燒魚塊 魚肉、洋蔥、鮮菇、芝麻-燒	★鹽水凍腐雞 凍豆腐、雞肉、蔬菜-煮	玉米脆薯 玉米、豆薯、蔬菜-炒	有機蔬菜 番茄蛋花湯 番茄、雞蛋、蔬菜		5.7	2.4	2	2.3	733
14	三	白飯 白米	香草脆薯雞 雞肉、豆薯、鮮菇-燒	★南瓜肉片 南瓜、肉片、青豆-煮	砂鍋白菜 大白菜、鮮菇、木耳-煮	標準蔬菜 冬瓜肉絲湯 冬瓜、肉絲、枸杞		5.8	2.5	2.1	2.3	750
15	四	麻香古早味油飯 糯米、白米、香菇、肉絲、麵輪	●醃醃豬排 豬排 X1-滷	椒鹽薯瓣 洋芋薯瓣 X3-烤	客家醬炒筍 竹筍、蔬菜-炒	標準蔬菜 什錦豆腐羹 豆腐、絞肉、蔬菜、雞蛋		5.5	2.3	2.1	2.4	718
16	五	白飯 白米	●脆皮翅小腿 翅小腿 X2-炸	洋蔥炒蛋 雞蛋、洋蔥、毛豆-炒	蒜味海根 海帶根、蔬菜-炒	標準蔬菜 蘿蔔排骨湯 蘿蔔、湯排、鮮菇		5.7	2.4	2.2	2.5	747
19	一	小米飯 白米、小米	腰果菠蘿豬 豬肉、洋蔥、鳳梨、腰果-燒	鮮魷干片小炒 豆干片、魷魚、蔬菜-炒	木耳炒筍 竹筍、木耳、蔬菜-炒	標準蔬菜 玉米濃湯 玉米、雞蛋、蔬菜		5.6	2.4	2.2	2.4	735
20	二	粉紅醬草菇義大利麵 麵、蔬菜、鮮菇、絞肉	●滷味雞翅 雞翅 X1-滷	酥脆薯條 薯條 X5-炸	菇燒時瓜 鮮瓜、鮮菇、木耳-煮	有機蔬菜 榨菜肉絲湯 榨菜、肉絲		5.7	2.3	2.2	2.3	730
21	三	白飯 白米	●滷豬排 豬排 X1-滷	★鮮筍燜雞 竹筍、雞肉、蔬菜-煮	翠炒高麗 高麗菜、蔬菜-炒	標準蔬菜 海芽蛋花湯 蔬菜、雞蛋、海芽		5.7	2.4	2.2	2.4	742
22	四	糙米飯 白米、糙米	匈牙利香料雞 雞肉、洋蔥、毛豆、香料-燒	★瓜仔肉醬 豆干丁、絞肉、冬瓜、脆瓜-滷	金菇彩絲 海帶絲、金針菇、蔬菜-炒	標準蔬菜 大醬豆腐湯 豆腐、豬肉、鮑菇	豆奶	5.5	2.5	2	2.3	726
23	五	白飯 白米	京醬肉柳 豬柳、黃豆芽、蔬菜-炒	★麻婆雞茸豆腐 豆腐、雞絞肉、青豆-煮	拌炒花椰 花椰菜、彩椒-炒	標準蔬菜 羅宋湯 番茄、蘿蔔、湯排、西芹		5.5	2.4	2.1	2.4	726
～ 光 復 節 連 假 ～												
27	二	五穀飯 白米、五穀米	●黃金炸豬排 豬排 X1-炸	番茄炒蛋 雞蛋、番茄、蔬菜-炒	腐皮白菜滷 大白菜、腐皮、蔬菜-滷	有機蔬菜 南瓜濃湯 南瓜、雞蛋、蔬菜		5.6	2.4	2.1	2.5	737
28	三	白飯 白米	三杯雞 雞肉、竹筍、九層塔-燒	★墨西哥薯塊豬 洋芋、豬肉、蔬菜-煮	開陽肉燥冬瓜 冬瓜、絞肉、蝦米、蔬菜-煮	標準蔬菜 味噌蛋花湯 豆腐、雞蛋、青蔥		5.7	2.5	2	2.4	745
29	四	海苔醬香拌飯 白米、玉米、絞肉、蔬菜、海苔	薑汁肉片 豬肉、洋蔥、鮮菇-煮	★黑干什錦雞 黑豆干、雞肉、蔬菜-燒	拌炒雙芽 黃豆芽、蔬菜、海芽-炒	標準蔬菜 糯米雞湯 洋芋、雞肉、糯米		5.6	2.5	2.1	2.4	740
30	五	藜麥小米飯 白米、白藜麥、小米	●滷翅小腿 翅小腿 X2-滷	★肉燥福州丸 福州丸 X1、絞肉、蔬菜-煮	螞蟻上樹 高麗菜、冬粉、絞肉、蔬菜-炒	標準蔬菜 竹筍排骨湯 竹筍、湯排、木耳		5.8	2.4	2	2.4	744