



上將食品

115年3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

【本校未使用輻射污染食品】

*菜單含有蟹、蝦、牛奶、蛋、芒果、花生、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類等，不適合其過敏體質者食用 *本全面使用非基改玉米及豆製品* ◎營養師：劉芸瑾(營養字第 009165 號)

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	附餐	金	銀	銅	鐵	錫	鉛	總
2	一	白飯 白米	香滷三角腐 三角腐, 鮮菇, 蔬菜-滷	沙嗲洋芋炒蛋 洋芋, 雞蛋, 蔬菜-炒	雲耳炒筍 竹筍, 木耳, 蔬菜-炒	味噌湯 豆腐, 蔬菜		5.8	2.4	2.1	2.4		747
3	二	胚芽飯 白米, 胚芽	燒菲力雞排 去骨雞排 X1-燒	奶香玉米肉蓉 玉米, 絞肉, 蔬菜-煮	脆炒海絲 海帶絲, 鮮菇, 蔬菜-炒	元宵湯圓 湯圓, 蔬菜, 絞肉		5.8	2.3	2.1	2.3		735
4	三	小米飯 白米, 小米	醬燒豬排 豬排 X1-燒	麥克雞塊 雞塊 X2-烤	腐皮鮮瓜 鮮瓜, 蘿蔔, 腐皮-煮	番茄蛋花湯 番茄, 雞蛋, 蔬菜		5.5	2.4	2.2	2.3		724
5	四	招牌麻香 油飯 糯米, 白米, 蔬菜, 絞肉, 麵輪	蒲燒魚 魚排 X1-蒸	炸蘋果酥捲 蘋果派 X1-炸	豆芽蔬炒 豆芽菜, 蔬菜-炒	結菜排骨湯 結頭菜, 湯排, 鮮菇		5.6	2.4	2.1	2.4		733
6	五	雜糧飯 白米, 雞糧米	芝香滷肉排 豬排 X1, 芝麻-滷	蒸蛋 雞蛋, 蔬菜-蒸	枸杞高麗 高麗菜, 蔬菜, 枸杞-炒	雞蓉麵線羹 麵線, 雞絞肉, 蔬菜, 當歸		5.8	2.3	2.2	2.3		737
9	一	燕麥飯 白米, 燕麥	炸香雞排 去骨雞排 X1-炸	香鬆炒蛋 雞蛋, 洋蔥, 蔬菜, 香鬆-炒	蒜香海根 海帶根, 蔬菜, 蒜-煮	羅宋湯 番茄, 豬肉, 蔬菜		5.5	2.3	2.2	2.5		725
10	二	奶香 青醬麵 麵, 蔬菜, 絞肉	叉燒肉 豬肉條 X4-烤	韓式洋釀甜不辣 甜不辣, 蔬菜-燒	什錦燒瓜 鮮瓜, 木耳, 鮮菇-煮	玉米濃湯 玉米, 蔬菜, 雞蛋		5.7	2.3	2.1	2.4		732
11	三	白飯 白米	烤雞翅 雞翅 X1-烤	照燒鮮蔬豬 結頭菜, 豬肉, 蔬菜-燒	彩蔬花椰 花椰菜, 紅椒-炒	竹筍肉絲湯 竹筍, 肉絲		5.7	2.4	2.2	2.3		738
12	四	糙米飯 白米, 糙米	古早味豬排 豬排 X1-滷	腰果黑干雞 雞肉, 黑豆干, 腰果-燒	蛋酥白菜 大白菜, 蔬菜, 雞蛋-煮	海芽味噌湯 豆腐, 蘿蔔, 海芽		5.5	2.4	2.1	2.4		726
13	五	白飯 白米	烤雞肉捲 雞肉捲 X1-烤	西西里番茄肉醬 玉米, 番茄, 絞肉, 蔬菜-煮	豆酥條豆 條豆, 蔬菜, 豆酥-炒	鮮瓜排骨煲 鮮瓜, 湯排, 蔬菜		5.6	2.3	2.2	2.3		723
16	一	芝麻飯 白米, 芝麻	炸豬排 豬排 X1-炸	沙茶米糕油腐 米血糕, 油豆腐, 蔬菜-煮	杏片 玉米彩蔬 玉米, 蔬菜, 杏仁片-煮	香蔥蛋花湯 蔬菜, 雞蛋, 青蔥		5.7	2.3	2.2	2.4		730
17	二	五穀飯 白米, 五穀米	醬淋魚排 魚排 X1-燒	開胃炸醬 干丁, 絞肉, 蔬菜, 鮮菇, 毛豆-煮	開陽鮮筍 竹筍, 蔬菜, 蝦米-炒	味噌大醬湯 豆腐, 鮑菇, 豬肉, 蔬菜		5.5	2.4	2.1	2.4		726
18	三	白飯 白米	橙汁酸甜豬排 豬排 X1, 蔬菜-燒	黃金泡菜雞 雞肉, 大白菜(白製泡菜), 油片-煮	榨菜冬瓜 冬瓜, 榨菜, 毛豆-煮	鮮菇雞湯 蘿蔔, 雞肉, 鮮菇		5.5	2.4	2.2	2.3		724
19	四	日式 什錦炒飯 白米, 玉米, 絞肉, 蔬菜, 紅藜麥	滷雞翅 雞翅 X1-滷	柴香魷魚丸 魷魚丸 X2, 柴魚片-烤	海結佃煮 海帶結, 蘿蔔, 蔬菜-滷	大滷湯 豆腐, 竹筍, 豬肉, 蔬菜, 雞蛋		5.8	2.3	2.1	2.3		735
20	五	藜麥飯 白米, 白藜麥	飄香肉排 豬排 X1-滷	南瓜歐姆蛋 雞蛋, 南瓜, 青豆-炒	韭香如意芽 豆芽菜, 韭菜, 蔬菜-炒	糯米雞湯 洋芋, 雞肉, 糯米		5.7	2.4	2.2	2.5		742
23	一	白飯 白米	烤雞排 雞排 X1-烤	爆炒海上鮮 竹筍, 豆干, 魷魚-炒	醬燒海帶 海帶, 蔬菜-炒	蘿蔔鮮菇湯 蘿蔔, 鮮菇, 蔬菜		5.7	2.3	2.1	2.4		732
24	二	洋蔥仁飯 白米, 洋蔥仁	迷迭香豬排 豬排 X1-燒	蒸蛋 雞蛋, 蔬菜-蒸	清炒高麗 高麗菜, 蔬菜-炒	金針雞湯 金針花, 雞肉, 蔬菜		5.5	2.3	2.2	2.5		725
25	三	紅扁豆飯 白米, 紅扁豆	燒無骨雞排 無骨雞排 X1-燒	蘿蔔壽喜燒肉 蘿蔔, 豬肉, 蔬菜-燒	脆炒黃芽 黃豆芽, 蔬菜, 海芽-炒	牛蒡排骨湯 蔬菜, 湯排, 牛蒡		5.8	2.4	2.2	2.3		740
26	四	白飯 白米	滷香肉排 豬排 X1-滷	三杯麵腸 麵腸, 蔬菜, 九層塔-炒	蒟蒻時瓜 鮮瓜, 蔬菜, 蒟蒻-煮	巧達濃湯 洋芋, 蔬菜, 雞蛋	豆奶	5.6	2.3	2.2	2.4		728
27	五	茄汁肉醬 義大利麵 麵, 番茄, 蔬菜, 絞肉	照燒烤雞翅 雞翅 X1-烤	美式薯球 薯球 X4-炸	白醬 青花薯塊 花椰菜, 洋芋, 蔬菜-煮	小魚味噌湯 海芽, 蔬菜, 小魚乾		5.7	2.4	2.1	2.4		740
30	一	紅藜飯 白米, 紅藜	味噌豬排 豬排 X1-燒	什錦鹽水雞 凍豆腐, 雞肉, 木耳, 蔬菜-煮	針菇津白 大白菜, 金針菇, 蔬菜-煮	枸杞冬瓜湯 冬瓜, 雞肉, 枸杞		5.5	2.4	2.2	2.3		724
31	二	白飯 白米	海鮮排 海鮮排 X1-炸	泰式打拋鴿蛋 番茄, 玉米, 鴿蛋 X1, 絞肉-煮	結菜鮮蔬 結頭菜, 蔬菜-煮	酸菜肉絲湯 酸菜, 豬肉, 榨菜		5.6	2.3	2.1	2.4		725