# 上將食品 115年11月

本店精選原料 原產地 臺灣

# 明志國小

◎地址:新北市新莊區中福東路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 *未使用福斯污染食品
*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：駱君洽(營養字第 012828 號)

| 日期 | 星期 | 主食 | 主菜 | 副菜 | | | 湯 | 附菜 | 全榖雜 | 豆魚肉 | 蔬菜 | 油脂 | 熱量 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | 一 | 白飯<br>白米 | 泰式打拋豬<br>豬肉.番茄.洋蔥.九層塔-煮 | 堅果方干雞<br>四方干.雞肉.蔬菜.堅果-燒 | 菇燒鮮瓜<br>鮮瓜.鮮菇.蔬菜-煮 | 標章蔬菜 | 玉米蛋花湯<br>玉米.雞蛋.蔬菜 | | 5.6 | 2.4 | 2.1 | 2.3 | 728 |
| 3 | 二 | 芝麻飯<br>白米.芝麻 | 蒜香白玉雞<br>雞肉.蘿蔔.蔬菜-煮 | 八寶開胃肉燥<br>豆干.絞肉.洋蔥.毛豆-煮 | 開陽炒筍<br>竹筍.蔬菜.蝦米-炒 | 有機蔬菜 | 味噌小魚湯<br>豆腐.蔬菜.小魚乾.味噌 | 水果 | 5.5 | 2.5 | 2.1 | 2.3 | 729 |
| 4 | 三 | 胚芽飯<br>白米.胚芽 | 蠔燒鮮魚<br>魚肉.洋蔥.蔬菜-燒 | 麻香年糕雞<br>雞肉.高麗菜.年糕-煮 | 黃芽彩絲<br>黃豆芽.木耳.蔬菜-炒 | 標章蔬菜 | 鮮瓜雞湯<br>鮮瓜.雞肉.薑絲 | | 5.7 | 2.4 | 2.2 | 2.4 | 742 |
| 5 | 四 | 白飯<br>白米 | 烤翅小腿<br>翅小腿 X2-烤 | 洋蔥炒蛋<br>雞蛋.洋蔥.蔬菜-炒 | 白菜滷<br>大白菜.蔬菜.豆皮-煮 | 標章蔬菜 | 針菇排骨湯<br>蘿蔔.湯排.金針菇 | | 5.7 | 2.4 | 2.2 | 2.4 | 742 |
| 6 | 五 | 上海菜飯<br>白米.綠色蔬菜.豬肉.鮮菇 | 五香肉排<br>豬排 X1-油 | 麥克雞塊<br>雞塊 X2-炸 | 紅藜三色<br>玉米.蔬菜.毛豆.紅藜麥-炒 | 標章蔬菜 | 西式<br>扁豆濃湯<br>洋芋.洋蔥.蔬菜.扁豆 | | 5.8 | 2.3 | 2.1 | 2.3 | 735 |
| 9 | 一 | 白飯<br>白米 | 蜜香糖醋雞<br>雞肉.洋蔥.彩椒-燒 | 香鬆玉米肉蓉<br>玉米.絞肉.蔬菜.海苔香鬆-炒 | 干絲條豆<br>條豆.豆干絲.豆酥-炒 | 標章蔬菜 | 麻油<br>筍片海芽湯<br>竹筍.湯排.海芽 | | 5.6 | 2.4 | 2.1 | 2.3 | 728 |
| 10 | 二 | 小米飯<br>白米.小米 | 奶香豬肉煲<br>豬肉片.洋芋.青豆.奶粉-煮 | 塔香花枝揚<br>花枝揚.蔬菜.九層塔-炒 | 拌炒海絲<br>海帶絲.蘿蔔.蔬菜-炒 | 有機蔬菜 | 菜脯<br>金針雞湯<br>雞肉.菜脯.金針花 | 水果 | 5.6 | 2.3 | 2.1 | 2.3 | 721 |
| 11 | 三 | 麥片飯<br>白米.麥片 | 南瓜雞<br>雞肉.南瓜.毛豆-燒 | 鹹豬肉炒豆干<br>豆干.自製鹹肉.木耳.青蔥-炒 | 蔬炒高麗<br>高麗菜.蔬菜-炒 | 標章蔬菜 | 味噌蛋花湯<br>豆腐.蔬菜.雞蛋.味噌 | | 5.7 | 2.4 | 2.2 | 2.3 | 738 |
| 12 | 四 | 白醬<br>義大利麵<br>麵.玉米.絞肉.蔬菜 | 香滷肉排<br>豬排 X1-油 | 酥炸脆薯條<br>薯條 X5-炸 | 油片燒瓜<br>鮮瓜.油片.蔬菜-煮 | 標章蔬菜 | 洋芋濃湯<br>洋芋.蔬菜.雞蛋 | | 5.6 | 2.4 | 2.2 | 2.3 | 731 |
| 13 | 五 | 薏仁飯<br>白米.小薏仁 | 歐風燉雞<br>雞肉.番茄.洋蔥.蔬菜.香料-燒 | 砂鍋津白肉片<br>大白菜.豬肉.蔬菜-煮 | 和風蘿蔔煮<br>蘿蔔.鮮菇.柴魚片-煮 | 標章蔬菜 | 結菜肉絲湯<br>結頭菜.肉絲 | | 5.5 | 2.3 | 2.3 | 2.4 | 723 |
| 16 | 一 | 香菇肉絲油飯<br>白米.糯米.肉絲.香菇.木耳 | 卡菲醬豬排<br>豬排 X1-燒 | 甜麵醬炒雞<br>黑豆干.雞肉.紅椒-炒 | 清炒花椰<br>花椰菜.蔬菜-炒 | 標章蔬菜 | 冬瓜雞湯<br>冬瓜.雞肉.木耳 | | 5.7 | 2.4 | 2.1 | 2.4 | 740 |
| 17 | 二 | 燕麥飯<br>白米.燕麥 | 烤雞腿排<br>雞排 X1-烤 | 肉蓉煨豆腐<br>豆腐.絞肉.蔬菜-燒 | 玉筍時瓜<br>鮮瓜.蔬菜.玉米筍-煮 | 有機蔬菜 | 肉骨茶湯<br>蘿蔔.湯排.枸杞 | 水果 | 5.5 | 2.4 | 2.1 | 2.3 | 721 |
| 18 | 三 | 紅藜飯<br>白米.紅藜 | 照燒豬肉<br>豬肉.蘿蔔-燒 | 莎莎醬炒雞<br>番茄.雞肉.洋蔥.蔬菜-炒 | 蒜味海根<br>海帶根.芹菜-炒 | 標章蔬菜 | 大滷湯<br>豆腐.肉絲.金針菇.雞蛋 | | 5.5 | 2.3 | 2.1 | 2.4 | 718 |
| 19 | 四 | 胚芽飯<br>白米.胚芽 | 三杯雞<br>雞肉.竹筍.蔬菜-燒 | 麻糬球<br>麻糬球 X2-炸 | 紅蘿高麗<br>高麗菜.蘿蔔-炒 | 標章蔬菜 | 柴香排骨湯<br>蔬菜.湯排.柴魚片 | 豆奶 | 5.7 | 2.4 | 2.2 | 2.4 | 742 |
| 20 | 五 | 紫米飯<br>白米.紫米 | 蒙古風味豬<br>豬肉.洋蔥.黃豆芽.孜然-煮 | 蒸蛋<br>雞蛋.蔬菜-蒸 | 腰果<br>奶香玉米<br>玉米.蔬菜.腰果-煮 | 標章蔬菜 | 海芽味噌湯<br>豆腐.蔬菜.海芽 | | 5.6 | 2.4 | 2.1 | 2.4 | 733 |
| 23 | 一 | 白飯<br>白米 | 香料洋芋雞<br>雞肉.洋芋.蔬菜.香料-煮 | 蘋果酥捲<br>蘋果酥捲 X1-烤 | 豆醬炒筍<br>竹筍.蔬菜-炒 | 標章蔬菜 | 鮮菇肉絲湯<br>蔬菜.肉絲.鮮菇 | | 5.7 | 2.4 | 2.1 | 2.3 | 735 |
| 24 | 二 | 茄汁<br>肉醬麵<br>麵.番茄.絞肉.蔬菜 | 炸豬排<br>豬排 X1-炸 | 菇燒百頁煲<br>百頁豆腐.鮮菇.蔬菜-煮 | 炒高麗菜<br>高麗菜.蔬菜-炒 | 有機蔬菜 | 玉米濃湯<br>玉米.蔬菜.雞蛋 | 水果 | 5.8 | 2.5 | 2 | 2.4 | 752 |
| 25 | 三 | 藜麥飯<br>白米.白藜麥 | 宮保雞丁<br>雞肉.竹筍.彩椒.花生-炒 | 咖哩肉醬<br>洋芋.蔬菜.絞肉-煮 | 菇拌大白菜<br>大白菜.鮮菇.蔬菜-煮 | 標章蔬菜 | 蔬菜蛋花湯<br>豆筋.雞蛋.蔬菜 | | 5.7 | 2.4 | 2.2 | 2.4 | 742 |
| 26 | 四 | 白飯<br>白米 | 燒烤醬炒肉<br>豬肉.洋蔥.金針花-炒 | 腐乳燒雞<br>蘿蔔.雞肉.蔬菜-燒 | 蔬炒雙芽<br>黃豆芽.蔬菜.海芽-炒 | 標章蔬菜 | 筍片雞湯<br>竹筍.雞肉.鮮菇 | | 5.5 | 2.4 | 2.1 | 2.3 | 721 |
| 27 | 五 | 雜糧飯<br>白米.雜糧米 | 麻香鮮魚<br>魚肉.高麗菜.蔬菜.紅蔥-煮 | 番茄炒蛋<br>雞蛋.番茄.玉米-炒 | 什錦鮮瓜<br>鮮瓜.筍筍.蔬菜-煮 | 標章蔬菜 | 韓式大醬湯<br>豆腐.豬肉.蔬菜 | | 5.6 | 2.4 | 2.1 | 2.4 | 733 |
| 30 | 一 | 地瓜飯<br>白米.地瓜 | 蔥爆豬肉<br>豬肉.洋蔥.青蔥-炒 | 杏片雞蓉油腐<br>油豆腐.雞絞肉.蔬菜.杏仁片-燒 | 針菇花椰<br>花椰菜.金針菇-炒 | 標章蔬菜 | 糯米雞湯<br>洋芋.雞肉.糯米 | | 5.7 | 2.1 | 2.2 | 2.4 | 742 |

# 上將食品 明志國小素食 115年11月

*本公司全面使用非基改玉米及豆製品，敬請安心使用* **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：駱君泠(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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | 一 | 白飯<br>白米 | 素蠔三角腐<br>三角腐,玉米筍-煮 | 莎莎醬干丁<br>豆干丁,番茄,玉米-煮 | 針菇炒筍<br>竹筍,金針菇-炒 | 標章蔬菜 | 藥膳洋芋湯<br>洋芋,腐皮,高麗菜 | | 5.8 | 2.3 | 2.2 | 2.3 | 737 |
| 3 | 二 | 芝麻飯<br>白米,芝麻 | 和風關東煮<br>凍豆腐,蒟蒻,蔬菜-煮 | 糖醋麵腸<br>麵腸,彩椒-煮 | 咖哩洋芋<br>洋芋,蘿蔔,毛豆-煮 | 有機蔬菜 | 芹香素丸湯<br>蘿蔔,素丸,芹菜 | 水果 | 5.7 | 2.4 | 2.1 | 2.2 | 731 |
| 4 | 三 | 芋香炒飯<br>白米,蔬菜,芋頭,鮮菇 | 素肉排<br>素肉排X1-燒 | 蔬燒豆包<br>豆包,小黃瓜-燒 | 什錦白菜<br>大白菜,蘿蔔,蔬菜-煮 | 標章蔬菜 | 味噌豆腐湯<br>豆腐,鮑菇 | | 5.5 | 2.3 | 2.2 | 2.4 | 721 |
| 5 | 四 | 白飯<br>白米 | 鮮菇豆腐<br>豆腐,鮮菇-煮 | 沙茶素雞丁<br>素雞丁,蔬菜-燒 | 枸杞地瓜葉<br>地瓜葉,枸杞-炒 | 標章蔬菜 | 梅醬結菜湯<br>結頭菜,鮮菇,油片 | | 5.7 | 2.4 | 2.1 | 2.4 | 740 |
| 6 | 五 | 蕎麥飯<br>白米,蕎麥 | 杏仁片竹捲<br>腐竹捲,蔬菜,杏仁片-燒 | 芹菜干片<br>豆干,芹菜-炒 | 塔香紫茄<br>茄子,九層塔,薑-煮 | 標章蔬菜 | 素肉骨茶湯<br>大白菜,枸杞,蔬菜 | | 5.8 | 2.3 | 2.2 | 2.3 | 737 |
| 9 | 一 | 羅勒田園筆管麵<br>筆管麵,玉米,羅勒 | 燒素魚排<br>素魚排X1-燒 | 蜜汁豆包<br>豆包,蔬菜-煮 | 紅蘿花椰<br>花椰菜,蘿蔔-炒 | 標章蔬菜 | 洋芋濃湯<br>洋芋,蘿蔔 | | 5.8 | 2.4 | 2.1 | 2.4 | 747 |
| 10 | 二 | 白飯<br>白米 | 梅菜素東坡肉<br>素東坡肉,竹筍,梅菜-煮 | 豆瓣嫩腐<br>豆腐,鮮菇,豆瓣醬-煮 | 香炒海絲<br>海帶絲,芹菜-炒 | 有機蔬菜 | 薑絲冬瓜湯<br>冬瓜,蔬菜,豆包 | 水果 | 5.7 | 2.4 | 2.1 | 2.4 | 740 |
| 11 | 三 | 麥片飯<br>白米,麥片 | 滷大四角<br>四角腐X1-滷 | 彩蔬豆雞片<br>豆雞片,彩椒,玉米筍-炒 | 金針花白菜<br>白菜,金針花,蔬菜-煮 | 標章蔬菜 | 海芽味噌湯<br>豆腐,海芽,味噌 | | 5.5 | 2.4 | 2.1 | 2.3 | 721 |
| 12 | 四 | 雜糧飯<br>白米,雜糧米 | 醬燒凍腐<br>凍豆腐,木耳-燒 | 酸菜麵腸<br>麵腸,酸菜-炒 | 炸拼盤<br>南瓜,地瓜,杏鮑菇-炸 | 標章蔬菜 | 羅宋湯<br>番茄,高麗菜,麵輪 | | 5.6 | 2.3 | 2.1 | 2.4 | 725 |
| 13 | 五 | 白飯<br>白米 | 爆炒干絲<br>黃干絲,蘿蔔-炒 | 柚香茄汁豆腸<br>豆腸,番茄,柚子醬-煮 | 雪裡紅年糕<br>年糕,雪裡紅,香菇-炒 | 標章蔬菜 | 麵線湯<br>麵線,筍絲,蘿蔔 | | 5.9 | 2.4 | 2 | 2.5 | 756 |
| 16 | 一 | 五穀飯<br>白米,五穀米 | 麴燒百頁<br>百頁豆腐,小黃瓜,紅麴-煮 | 滷味方干<br>四方干,蘿蔔-滷 | 鮮瓜粉絲<br>鮮瓜,冬粉,蔬菜-燒 | 標章蔬菜 | 丸子結頭湯<br>結頭菜,素丸 | | 5.8 | 2.4 | 2 | 2.4 | 744 |
| 17 | 二 | 燕麥飯<br>白米,燕麥 | 木耳竹捲<br>腐竹捲,木耳-燒 | 鮮蔬凍腐煲<br>凍豆腐,蔬菜-煮 | 炒高麗菜<br>高麗菜,蔬菜-炒 | 有機蔬菜 | 黃瓜針菇湯<br>大黃瓜,金針菇 | 水果 | 5.8 | 2.4 | 2.1 | 2.3 | 742 |
| 18 | 三 | 香菇油飯<br>白米,糯米,香菇,木耳 | 炸素雞排<br>素雞排X1-炸 | 番茄豆皮<br>豆皮,番茄,金針菇-煮 | 紅棗南瓜<br>南瓜,紅棗-蒸 | 標章蔬菜 | 鮮筍湯<br>竹筍,素肉絲,木耳 | | 5.8 | 2.4 | 2.1 | 2.5 | 751 |
| 19 | 四 | 白飯<br>白米 | 洋芋烤麩<br>烤麩,洋芋-煮 | 菇燒三角腐<br>三角腐,鮮菇-燒 | 素蠔茄子<br>茄子,素蠔油-炒 | 標章蔬菜 | 玉米豆腐湯<br>豆腐,玉米,鮮菇 | 豆奶 | 5.7 | 2.3 | 2 | 2.4 | 730 |
| 20 | 五 | 紫米飯<br>白米,紫米 | 酸甜蘭花干<br>蘭花干,彩椒-燒 | 炸醬干丁<br>干丁,竹筍,鮮菇-煮 | 玉筍花椰<br>花椰菜,玉米筍-炒 | 標章蔬菜 | 味噌蔬菜湯<br>豆腐,蔬菜,海芽,味噌 | | 5.5 | 2.3 | 2.1 | 2.3 | 714 |
| 23 | 一 | 糙米飯<br>白米,糙米 | 酸菜素肚<br>素肚,酸菜-炒 | 筍燒豆皮<br>豆皮,竹筍-燒 | 泡菜韓式年糕<br>年糕,泡菜,木耳-煮 | 標章蔬菜 | 鮮瓜丸子湯<br>鮮瓜,蔬菜,蒟蒻丸子 | | 5.7 | 2.3 | 2.1 | 2.4 | 732 |
| 24 | 二 | 白飯<br>白米 | 南瓜豆腐<br>豆腐,南瓜,毛豆-煮 | 塔香紫茄麵腸<br>麵腸,茄子,九層塔-燒 | 腰果玉米<br>玉米,蘿蔔,腰果-炒 | 有機蔬菜 | 金針筍片湯<br>竹筍,金針花 | 水果 | 5.7 | 2.3 | 2 | 2.4 | 730 |
| 25 | 三 | 藜麥飯<br>白米,白藜麥 | 菇燒豆腸<br>豆腸,鮮菇-燒 | 八角滷大溪干<br>大溪豆干,八角-滷 | 素蝦仁黃瓜<br>黃瓜,素蝦仁,木耳-炒 | 標章蔬菜 | 雙絲豆腐湯<br>豆腐,白菜,金針菇 | | 5.8 | 2.4 | 2.1 | 2.4 | 747 |
| 26 | 四 | 義式番茄麵<br>義大利麵,番茄,蔬菜 | 素牛蒡排<br>牛蒡排X1-燒 | 彩蔬油腐<br>油豆腐,彩椒-炒 | 雲耳花椰<br>花椰菜,木耳-炒 | 標章蔬菜 | 玉米濃湯<br>玉米,洋芋,蔬菜 | | 5.8 | 2.5 | 2 | 2.5 | 756 |
| 27 | 五 | 雜糧飯<br>白米,雜糧米 | 紅燒百頁<br>百頁,蔬菜-燒 | 花生麵筋<br>麵筋,花生-煮 | 清炒高麗<br>高麗菜,蔬菜-炒 | 標章蔬菜 | 關東煮湯<br>油豆腐,海帶,蘿蔔 | | 5.5 | 2.5 | 2 | 2.4 | 731 |
| 30 | 一 | 地瓜飯<br>白米,地瓜 | 三杯豆包<br>豆包,蔬菜,九層塔-炒 | 照燒凍腐<br>凍豆腐,蘿蔔,毛豆-燒 | 鮮瓜疙瘩<br>鮮瓜,麵疙瘩,蔬菜-煮 | 標章蔬菜 | 大醬豆腐湯<br>豆筍,大白菜,金針菇 | | 5.9 | 2.5 | 2 | 2.4 | 759 |