



上將食品 113 年 4 月



二重國小

◎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：陳佩瑾(營養字第 017006 號)

日期	星期	主食	主菜	副菜			湯	附餐	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	水果	熱量
1	一	白飯 白米	烤雞翅 X1 三節雞翅 X1-烤	堅果玉米豬 玉米、豬肉、蔬菜、堅果-炒	香蒜海味 海帶根、蔬菜、蒜-炒	履歷蔬菜	味噌貢丸湯 豆腐、小貢丸、雞蛋、青蔥		5.8	2.4	2.2	2.3	745
2	二	★蘿勒肉茸 義大利麵 麵、豬肉、蔬菜、蘿勒	蜜汁豬肉條 X3 豬肉條 X3-燒	麥克雞塊 X2 麥克雞塊 X2-炸	鮮菇筍片 竹筍、鮮菇、木耳-炒	有機蔬菜	西式濃湯 玉米、蔬菜、雞蛋	水果	5.6	2.3	2.3	2.4	730
3	三	白飯 白米	柴魚雞丁 雞肉、蘿蔔、柴魚-燒	薯塊肉醬 洋芋、蘿蔔、豬肉、鮑菇-煮	腐皮燒瓜 鮮瓜、腐皮、蔬菜-煮	履歷蔬菜	結菜排骨湯 結頭菜、蔬菜、湯排		5.7	2.4	2.3	2.3	740
8	一	胚芽飯 白米、胚芽	南瓜燒豬 豬肉、南瓜、青豆-燒	日式鍋物燒 蘿蔔、花枝揚、魚卵捲、黑輪-燒	蔬炒粉絲 冬粉、高麗菜、蔬菜-炒	履歷蔬菜	冬瓜鮮雞湯 冬瓜、雞肉、鮮菇		5.9	2.3	2.1	2.2	737
9	二	白飯 白米	傳香滷油腐 油豆腐、豬肉、蔬菜-滷	洋芋炒蛋 雞蛋、洋芋、蔬菜-炒	針菇白菜 大白菜、金針菇、蔬菜-煮	有機蔬菜	羅宋蔬菜湯 番茄、蘿蔔、蔬菜	水果	5.7	2.4	2.2	2.2	733
10	三	紅扁豆飯 白米、紅扁豆	紅燒豬肉 豬肉、蘿蔔-燒	海苔魷魚丸 X2 魷魚丸 X2、海苔粉-烤	紅蘿花椰 花椰菜、蘿蔔-煮	履歷蔬菜	糯米雞湯 洋芋、雞肉、糯米、枸杞		5.6	2.4	2.2	2.3	731
11	四	芝麻飯 白米、芝麻	糖醋雞丁 雞肉、鳳梨、蔬菜-燒	拌飯開胃炸醬 豆干、豬肉、毛豆、蔬菜-煮	脆炒黃芽 黃豆芽、海芽、蔬菜-炒	履歷蔬菜	赤肉羹 蔬菜、香菇、肉絲		5.5	2.4	2.2	2.4	728
12	五	白飯 白米	野菇菲力豬 豬肉、蔬菜、鮮菇-煮	番茄炒雞 雞肉、番茄、玉米-炒	木耳炒筍 竹筍、木耳、蔬菜-炒	履歷蔬菜	榨菜豆腐湯 豆腐、金針菇、榨菜		5.6	2.3	2.3	2.4	730
15	一	白飯 白米	白菜雞 雞肉、白菜、蔬菜-煮	韓式雜菜冬粉 冬粉、肉絲、香菇、蔬菜、芝麻-炒	芹香海絲 海帶絲、芹菜、蔬菜-炒	履歷蔬菜	巧達濃湯 洋芋、雞蛋、南瓜、蔬菜		5.8	2.3	2.2	2.2	733
16	二	五穀飯 白米、五穀米	番茄魚塊 魚肉、洋蔥、番茄-煮	香草黃金魚蛋 X1 洋芋、黃金魚蛋、蔬菜-燒	清炒高麗 高麗菜、蔬菜-炒	有機蔬菜	小魚味噌湯 豆腐、小魚干、青蔥	水果	5.7	2.3	2.3	2.3	733
17	三	紫米飯 白米、紫米	杏片地瓜雞 雞肉、地瓜、杏仁片-燒	瓜仔烏蛋 X1 烏蛋、豆干、脆瓜、絞肉-煮	雲耳鮮瓜 鮮瓜、木耳、蔬菜-煮	履歷蔬菜	金針排骨湯 湯排、蔬菜、金針花		5.7	2.4	2.2	2.4	742
18	四	★西西里肉醬 螺旋麵 麵、玉米、豬肉、蔬菜	羅勒豬排 X1 豬排 X1-燒	香蔥吉拿棒 X1 吉拿棒 X1-炸	玉米彩蔬 玉米、蔬菜、小黃瓜-炒	履歷蔬菜	海芽蛋花湯 雞蛋、海芽、蔬菜		5.7	2.4	2	2.3	733
19	五	燕麥飯 白米、燕麥	日式照燒雞 雞肉、洋蔥、蔬菜、芝麻-燒	三鮮炒筍 竹筍、肉絲、魷魚、蔬菜-炒	玉筍花椰 花椰菜、玉米筍-炒	履歷蔬菜	芋香米粉湯 粗炊粉、芋頭、蔬菜、紅蔥		5.7	2.4	2.2	2.4	742
22	一	白飯 白米	馬鈴薯豬肉 豬肉、洋芋、蘿蔔-煮	味噌福州丸 X1 福州丸 X1、玉米、青豆-煮	脆炒芽菜 豆芽菜、芹菜、蔬菜-炒	履歷蔬菜	昆布肉絲湯 海帶、肉絲、蔬菜		5.7	2.3	2.2	2.2	726
23	二	紅藜小米飯 白米、紅藜、小米	酸甜醬燒雞 雞肉、蔬菜、鳳梨-燒	腰果南瓜蛋 雞蛋、南瓜、毛豆、腰果-炒	乾煸條豆 條豆、蔬菜-炒	有機蔬菜	南洋肉骨茶湯 蘿蔔、豆皮、湯排	水果	5.7	2.3	2.3	2.4	737
24	三	白飯 白米	蘿蔔燒肉 豬肉、蘿蔔、蔬菜-燒	蜜醬方干 四方干、鮑菇-燒	▲開陽絲瓜 絲瓜、蔬菜、麵疙瘩、蝦米-煮	履歷蔬菜	薏仁洋芋湯 洋芋、蔬菜、薏仁		5.8	2.4	2.3	2.3	747
25	四	蕎麥飯 白米、蕎麥	洋蔥雞丁 雞肉、洋蔥、小黃瓜-燒	豆漿白菜豬 大白菜、豬肉、芋頭、豆漿-煮	香炒海根 海帶根、蘿蔔、蔬菜-炒	履歷蔬菜	大滷湯 竹筍、豆腐、豬肉、雞蛋、蔬菜		5.5	2.3	2.3	2.3	719
26	五	★板栗 古早味油飯 糯米、白米、香菇、豬肉、木耳、栗子	蒲燒魚 X1 魚排 X1-蒸	醬淋甜不辣 X1 甜不辣 X1-燒	脆拌鮮筍 竹筍、蔬菜-炒	履歷蔬菜	香菇雞湯 雞肉、蔬菜、香菇		5.7	2.3	2.2	2.4	735
29	一	糙米飯 白米、糙米	塔香米糕雞 雞肉、米血糕、鮮菇、九層塔-燒	鹹豬肉炒高麗 高麗菜、自製鹹豬肉、蔬菜-炒	彩蔬花椰 花椰菜、蔬菜-炒	履歷蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐、鮑菇、豬肉、味噌	豆奶	5.7	2.3	2.3	2.3	733
30	二	白飯 白米	梅汁肉排 X1 豬排 X1-燒	雞茸燒豆腐 豆腐、南瓜、雞絞肉-燒	鮮瓜金菇 鮮瓜、金針菇、蔬菜-煮	有機蔬菜	番茄蛋花湯 番茄、雞蛋、蔬菜	水果	5.6	2.4	2.2	2.2	726