



上將食品 112 年 11 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 077006 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	三	芝麻飯 白米、芝麻	和風醬豬肉 豬肉、洋蔥、青蔥-燒	紅燒方干 四方干、木耳、蔬菜-燒	蔬炒高麗 高麗菜、蔬菜-炒	履歷蔬菜	酸辣湯 豆腐、肉絲、蔬菜		5.6	2.4	2.2	2.2	726
2	四	白飯 白米	塔香米糕雞 雞肉、米血糕、鮮菇、九層塔-煮	沙茶海陸雙鮮 大白菜、肉片、魷魚、蔬菜-煮	蒜香條豆 條豆、木耳、蒜-炒	履歷蔬菜	紫菜蛋花湯 玉米、雞蛋、紫菜		5.7	2.3	2.3	2.4	737
3	五	糙米飯 白米、糙米	味噌燒豬 豬肉、蘿蔔、青豆-燒	葵花籽奶香薯塊 洋芋、蔬菜、葵花籽-炒	蠔燒海根 海帶根、蔬菜-炒	履歷蔬菜	冬瓜雞湯 冬瓜、雞肉、枸杞		5.8	2.4	2.1	2.3	742
6	一	麥片飯 白米、麥片	烤小雞腿 X2 翅小腿 X2-烤	醍醐油腐 油豆腐、鮮菇、蔬菜-燒	針菇鮮瓜 鮮瓜、金針菇、蔬菜-煮	履歷蔬菜	玉米濃湯 玉米、蘿蔔、洋芋		5.6	2.5	2.3	2.4	745
7	二	★卡邦尼 義大利麵 麵、洋芋、絞肉、蔬菜	里肌肉排 X1 豬排 X1-油	海苔薯條 X4 薯條 X4、海苔粉-炸	海帶彩絲 海帶絲、芹菜、蘿蔔-炒	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐、海芽、柴魚片	水果	5.7	2.4	2.2	2.3	738
8	三	紅扁豆飯 白米、紅扁豆	芝香雞丁 雞肉、蘿蔔、芝麻-燒	香干肉絲 豆干絲、肉絲、蔬菜-炒	清炒花椰 花椰菜、蘿蔔-炒	履歷蔬菜	白菜排骨湯 白菜、湯排、蔬菜		5.6	2.3	2.2	2.3	723
9	四	胚芽飯 白米、胚芽米	梅菜肉片 豬肉、梅乾菜、筍-煮	香鬆洋蔥蛋 雞蛋、洋蔥、蘿蔔、香鬆-炒	沙茶粉絲煲 高麗菜、粉絲、蔬菜-炒	履歷蔬菜	金針雞湯 雞肉、蘿蔔、金針花		5.8	2.4	2.0	2.4	744
10	五	白飯 白米	巴西里鮮茄雞 雞肉、洋蔥、番茄-煮	堅果玉米什錦 玉米、絞肉、鮮菇、堅果-炒	雲耳炒筍 竹筍、木耳、蔬菜-炒	履歷蔬菜	鮮瓜肉絲湯 鮮瓜、肉絲、蔬菜		5.7	2.3	2.1	2.3	728
13	一	★印尼風味 薑黃拌麵 麵條、絞肉、蔬菜、薑黃粉、小茴香	醬燒肉排 X1 豬排 X1-燒	炸麥克雞塊 X2 雞塊 X2-炸	蘿蔔佃煮 蘿蔔、海帶結、玉米筍-煮	履歷蔬菜	海芽蛋花湯 雞蛋、蔬菜、海芽		5.7	2.5	2.1	2.4	747
14	二	紫米飯 白米、紫米	腰果小方干 四方干、絞肉、蘿蔔、小黃瓜、腰果-煮	番茄炒蛋 雞蛋、洋蔥、番茄-炒	脆炒高麗 高麗菜、蔬菜-炒	有機蔬菜	香菇竹筍湯 香菇、竹筍、蔬菜	水果	5.7	2.3	2.3	2.4	737
15	三	五穀飯 白米、五穀米	蜜汁地瓜豬 豬肉、地瓜-燒	菇菇脆薯雞 豆薯、雞肉、鮮菇-煮	腐皮燒瓜 鮮瓜、豆皮、蔬菜-燒	履歷蔬菜	鮮菇豆腐湯 豆腐、鮮菇		5.8	2.4	2.2	2.3	745
16	四	白飯 白米	蔥油燒魚 魚肉、洋蔥、蔬菜-燒	拌飯八寶炸醬 豆干、香菇、絞肉、冬瓜-煮	豆酥條豆 條豆、蔬菜、豆酥-炒	履歷蔬菜	薏仁排骨湯 蘿蔔、湯排、薏仁		5.6	2.4	2.2	2.4	735
17	五	地瓜飯 白米、地瓜	蠔油筍燒豬 豬肉、竹筍、蔬菜-燒	濃湯煨豆腐 豆腐、玉米、雞雞-煮	紅絲芽菜 豆芽菜、蘿蔔-炒	履歷蔬菜	鳳梨雞湯 結頭菜、雞肉、鳳梨		5.6	2.5	2.3	2.2	736
20	一	白飯 白米	萵菇洋芋雞 雞肉、洋芋、鮮菇-煮	筑前煮 黑輪、魚卵捲、蘿蔔、毛豆-煮	螞蟻上樹 高麗菜、冬粉、絞肉、木耳-炒	履歷蔬菜	日式味噌湯 豆腐、洋蔥、青蔥		5.7	2.4	2.0	2.4	737
21	二	燕麥飯 白米、燕麥	奶香南瓜豬 豬肉、南瓜、蘿蔔-煮	冰糖滷味 黑豆干、香菇、蔬菜-煮	柴香白菜滷 大白菜、蔬菜、柴魚片-煮	有機蔬菜	洋芋濃湯 洋芋、蔬菜、玉米	水果	5.8	2.5	2.1	2.2	745
22	三	藜麥飯 白米、白藜麥	檸香洋蔥雞 雞肉、洋蔥、蔬菜-燒	墨西哥薯塊燒肉 洋芋、豬肉、條豆-燒	韓式黃芽 黃豆芽、海芽、蔬菜-炒	履歷蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄、蔬菜		5.7	2.3	2.1	2.3	728
23	四	雜糧飯 白米、雜糧米	照燒醬豬肉 豬肉、蘿蔔、芝麻-燒	玉米炒蛋 雞蛋、玉米、蔬菜-炒	菇炒結菜 結頭菜、鮮菇、蔬菜-炒	履歷蔬菜	蒜頭雞湯 雞肉、鮮菇、蒜頭、枸杞		5.8	2.4	2.2	2.3	745
24	五	★拿坡里 肉醬螺旋麵 麵、絞肉、玉米、蔬菜	醬淋魚排 X1 魚排 X1-燒	回鍋肉片 豆干、肉片、高麗菜、蒜-炒	花椰什錦 花椰菜、蔬菜-炒	履歷蔬菜	鮮瓜排骨湯 鮮瓜、金針菇、湯排		5.6	2.5	2.3	2.4	745
28	二	玉米飯 白米、玉米	柚香燒雞 雞肉、蘿蔔、小黃瓜-燒	洋釀醬年糕炒肉 年糕、豬肉、自製泡菜、蔥-炒	木耳條豆 條豆、木耳-炒	有機蔬菜	紅燒排骨湯 番茄、湯排、蘿蔔	水果	5.7	2.3	2.2	2.4	735
29	三	白飯 白米	古早味滷肉 豬肉、洋芋、蘿蔔-油	腐乳醬凍豆腐 凍豆腐、彩椒、蔬菜-燒	杏片 玉米、蘿蔔、毛豆、杏仁片-炒	履歷蔬菜	麻油雞湯 高麗菜、雞肉、枸杞		5.8	2.4	2.0	2.3	740
30	四	肉鬆蓋飯 白米、肉鬆盒	烤雞排 X1 雞排 X1-烤	佛跳牆 白菜、豬肉、芋頭、筍、栗子-煮	鮮瓜匯煮 鮮瓜、筍、蔬菜-煮	履歷蔬菜	關東煮湯 蘿蔔、海帶結、油豆腐	豆奶	5.6	2.5	2.3	2.2	736