



上將食品 112年6月



瑠公國中

◎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：鄧佳欣(營養字第 010770 號)

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	附餐	全穀雜糧	豆魚肉	蔬菜	油脂	熱量	
1	四	白飯 白米	紅燒肉丁 豬肉, 蘿蔔, 青蔥-燒	◎咖哩黃金魚蛋 黃金魚蛋, 鮮菇, 洋蔥-燒	豆酥條豆 條豆, 蔬菜, 豆酥-炒	有機蔬菜						
2	五	泡菜麵疙瘩 麵疙瘩, 白菜, 肉絲, 蔬菜	★炸鹽酥雞 雞肉 X3-炸	高麗炒肉片 高麗菜, 肉片, 豆皮, 蔬菜-炒	塔香海茸 海茸, 蔬菜, 九層塔-炒	有機蔬菜						
5	一	白飯 白米	糖醋醬里肌排 豬排 X1-燒	三杯筍香雞 雞肉, 竹筍, 蔬菜, 九層塔-燒	蘿蔔花椰 花椰菜, 蘿蔔-煮	青菜						
6	二	胚芽飯 白米, 胚芽	腐乳鮮菇雞 雞肉, 蘿蔔, 鮑菇-煮	茄汁莎莎肉醬 干丁, 玉米, 絞肉, 蔬菜-煮	清炒高麗 高麗菜, 木耳, 蔬菜-炒	青菜						
7	三	白飯 有機白米	古早味豬排 豬排 X1-油	味噌凍腐雞 雞肉, 凍豆腐, 蔬菜-煮	時蔬鮮瓜 鮮瓜, 蔬菜-煮	有機蔬菜						
8	四	小米飯 白米, 小米	烤雞翅 三節雞翅 X1-烤	黑干燒豬 黑豆干, 豬肉, 蔬菜-煮	芹炒海絲 海帶絲, 蔬菜, 芹菜-炒	有機蔬菜						
9	五	沙茶肉茸炒飯 白米, 豬肉, 蔬菜	黑胡椒肉柳 豬肉, 洋蔥, 彩椒-炒	◎麥克雞塊★ 麥克雞塊 X2-炸	開陽脆筍 竹筍, 蝦米, 蔬菜-炒	有機蔬菜						
12	一	紅藜飯 白米, 紅藜	芝麻和風魚 魚肉, 小黃瓜, 蔬菜, 芝麻-煮	雲耳燒油腐 油豆腐, 絞肉, 木耳-燒	脆炒芽菜 豆芽菜, 蔬菜, 木耳-炒	青菜						
13	二	白飯 白米	咖哩豬 豬肉, 洋芋, 蘿蔔-煮	照燒茼蒿雞 雞肉, 茼蒿, 鮑菇, 玉米筍-燒	蘿蔔彩燴 蘿蔔, 玉米, 蔬菜-煮	青菜						
14	三	紫米飯 有機白米, 紫米	烤雞排 雞排 X1-烤	肉絲炒鮮筍 竹筍, 豬肉絲, 蔬菜-炒	木耳條豆 條豆, 木耳-炒	有機蔬菜						
15	四	白飯 白米	紅棗燉肉 豬肉, 蘿蔔, 紅棗-燉	甜麵醬爆干片 豆干, 芹菜, 蔬菜-炒	白菜滷 大白菜, 鮮菇, 蔬菜-煮	有機蔬菜						
16	五	焗烤白醬義大利麵 麵, 絞肉, 鮮菇, 蔬菜	烤翅小腿 翅小腿 X2-烤	◎金黃薯條★ 薯條 X4-炸	炒花椰菜 花椰菜, 蘿蔔-炒	有機蔬菜						
17	六	紅扁豆飯 白米, 紅扁豆	客家筍燻肉 豬肉, 筍, 福菜-煮	杏片洋芋歐姆蛋 洋芋, 雞蛋, 蔬菜, 杏仁片-炒	豆皮燒瓜 鮮瓜, 豆皮絲, 蔬菜-煮	有機蔬菜						
19	一	白飯 白米	★炸豬排 豬排 X1-炸	玉米濃湯煨豆腐 豆腐, 洋芋, 玉米, 青豆-燒	鮮菇高麗 高麗菜, 鮮菇-炒	青菜						
20	二	雜糧飯 白米, 雜糧米	蠔油雞肉 雞肉, 竹筍, 蔬菜-燒	泰式打拋豬 絞肉, 豆豉, 番茄, 九層塔-煮	絲瓜燴煮 絲瓜, 麵疙瘩, 蔬菜-煮	青菜						
21	三	白飯 有機白米	香滷里肌排 豬排 X1-油	沙茶什錦炒雞 雞肉, 黑豆干, 蔬菜-炒	香拌黃芽 黃豆芽, 海芽, 蔬菜-煮	有機蔬菜						
26	一	薏仁飯 白米, 薏仁	卡非醬雞丁 雞肉, 南瓜, 洋芋-煮	香鬆炒蛋 洋蔥, 雞蛋, 蘿蔔, 香鬆-炒	紅絲條豆 條豆, 蘿蔔-炒	青菜						
27	二	白飯 白米	蘿蔔燒魚 魚肉, 雙色蘿蔔-燒	塔香方干雞 雞肉, 四方豆干, 小黃瓜-煮	鮮筍三色 竹筍, 鮮菇, 木耳-炒	青菜						
28	三	白飯 有機白米	香滷雞翅 三節雞翅 X1-油	瓜仔肉燥 蔬菜, 絞肉, 豆干, 碎瓜-煮	蠔香海根 海帶根, 蔬菜-炒	有機蔬菜						
29	四	燕麥飯 白米, 燕麥	京醬肉柳 豬肉, 洋蔥, 彩椒-炒	◎薯球★ 薯球 X4-炸	堅果玉米 玉米, 蔬菜, 堅果-煮	有機蔬菜						