



上將食品 112年2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	全糖	五香	雞蛋	油膩	糖量	
2/13	一	白飯 白米	義式燉豬 豬肉, 鮑菇, 番茄, 義式香料-燒	卡非洋芋肉醬 洋芋, 洋蔥, 絞肉, 青豆-煮	紅片高麗 高麗菜, 蘿蔔-炒	柴魚味噌湯 海芽, 豆腐, 柴魚片, 味噌		6.7	2.4	2.3	2.4	815
14	二	胚芽飯 白米, 胚芽米	豆瓣鮮魚 魚丁, 豆腐, 青蔥-煮	和風白玉豬 蘿蔔, 油片, 豬肉, 蔬菜-燒	塔香海根 海帶根, 蔬菜, 九層塔-炒	羅宋湯 番茄, 高麗菜, 湯排, 蔬菜		6.5	2.4	2.2	2.5	803
15	三	白飯 有機白米	蒜味豬肉 豬肉, 洋芋, 蒜-煮	紅燒油腐 油豆腐, 鮮菇, 蔬菜-燒	脆炒芽菜 豆芽菜, 蘿蔔, 蔬菜-炒	香菇赤肉羹 豆腐, 肉絲, 香菇, 竹筍	優酪乳	6.5	2.6	2	2.6	817
16	四	糙米飯 白米, 糙米	照燒烤雞排 雞排-烤	香干鵪蛋炸醬 鵪蛋, 豆干, 絞肉, 毛豆-油	奶香白菜 大白菜, 木耳, 蔬菜-燒	冬菜粉絲湯 冬菜, 冬粉, 肉絲, 蘿蔔		6.7	2.4	2.2	2.4	812
17	五	海苔日式燒肉拌飯 白米, 玉米, 絞肉, 蔬菜, 海苔絲	★香酥炸豬排 豬排-炸	◎魷魚丸 魷魚丸 X2-燒	雲耳花椰 花椰菜, 木耳-炒	黑糖粉條飲 粉條, 黑糖		6.6	2.4	2.2	2.3	801
18	六	白飯 白米	蔥爆雞丁 雞肉, 洋蔥, 青蔥-炒	南瓜歐姆蛋 雞蛋, 南瓜, 青豆-炒	蔬匯鮮瓜 鮮瓜, 蘿蔔, 木耳-煮	薑母鴨湯 高麗菜, 豆皮, 鴨肉, 薑		6.8	2.4	2.1	2.5	821
20	一	地瓜飯 白米, 地瓜	柚香燒肉 雞肉, 蘿蔔, 小黃瓜-煮	客家干片小炒 豆干片, 肉絲, 魷魚, 芹菜-炒	豆酥條豆 綠豆, 蘿蔔, 豆酥-炒	薏仁排骨湯 冬瓜, 湯排, 小薏仁		6.7	2.4	2.2	2.3	808
21	二	白飯 白米	★酥炸石斑魚 石斑魚塊, 薯餅-炸	哨子燒豆腐 豆腐, 絞肉, 毛豆-燒	枸杞高麗 高麗菜, 蔬菜, 枸杞-炒	菜脯燉雞湯 蘿蔔, 雞肉, 菜脯	果汁	6.7	2.5	2.1	2.3	813
22	三	芝麻飯 有機白米, 芝麻	墨西哥鮮茄雞 雞肉, 番茄, 豆薯-燒	白菜西魯肉 大白菜, 豬肉絲, 雞蛋, 蔬菜-煮	雙色花椰 雙色花椰菜, 蔬菜-炒	洋芋濃湯 洋芋, 玉米, 蔬菜, 雞蛋	優酪乳	6.6	2.6	2	2.6	824
23	四	雜糧飯 白米, 雜糧米	冬瓜煨肉 豬肉, 冬瓜, 麵輪-煮	韓式年糕雞 雞肉, 年糕, 豆皮, 蔬菜-煮	蠔香海茸 海茸, 蘿蔔, 薑-炒	小魚味噌湯 豆腐, 蘿蔔, 小魚干	豆奶	6.8	2.3	2.1	2.4	809
24	五	白醬菇管麵 筆管麵, 鮮菇, 絞肉, 蔬菜	蜜汁烤雞排 雞排-烤	叉燒肉條 豬肉條 X3-烤	鯉魚蘿蔔 蘿蔔, 鮮菇, 木耳, 青豆-煮	波霸奶茶 珍珠, 紅茶包, 奶粉		6.9	2.4	2	2.5	826

