



上將食品 112年4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，**不適宜其過敏體質者食用** *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	全穀類	豆魚肉	蔬菜	油脂	熱量
6	四	白飯 白米	卡非醬豬肉 豬肉, 南瓜, 青豆-煮	塔香油腐 油豆腐, 花椰菜, 蘿蔔-燒	白菜滷 白菜, 豆皮, 蔬菜-煮	有機蔬菜 冬瓜, 雞肉, 薑	6.7	2.4	2.2	2.4	812
7	五	義式茄汁肉醬麵 義大利麵, 絞肉, 蔬菜	烤雞腿 雞腿-烤	★炸魚塊 魚塊 X2-炸	紅絲條豆 條豆, 蘿蔔-炒	有機蔬菜 湯圓, 紅豆	6.7	2.5	2.1	2.3	813
10	一	白飯 白米	紅燒白玉豬 豬肉, 蘿蔔, 青蔥-燒	◎海苔魷魚丸 魷魚丸 X2, 海苔香鬆-烤	蝦皮高麗 高麗菜, 木耳, 蝦皮-炒	青菜 結頭菜, 雞蛋, 海芽	6.5	2.4	2.2	2.5	803
11	二	小米飯 白米, 小米	烤翅小腿 翅小腿 X2-烤	家常肉燥豆腐 豆腐, 絞肉, 蔬菜-燒	菇炒筍片 筍片, 鮮菇, 蔬菜-炒	青菜 豆腐, 洋蔥, 小魚乾	6.5	2.5	2.1	2.4	803
12	三	紫米飯 有機白米, 紫米	腐乳醬豬肉 豬肉, 豆薯, 蔬菜-燒	蜜汁地瓜雞 雞肉, 地瓜-燒	脆炒如意芽 豆芽菜, 蔬菜, 蘿蔔-炒	有機蔬菜 優酪乳 大白菜, 肉絲, 雞蛋, 蔬菜	6.7	2.5	2.1	2.6	826
13	四	糙米飯 白米, 糙米	蘿勒薯塊雞 雞肉, 洋芋, 毛豆-燒	燒肉海結 蘿蔔, 豬肉, 海帶結-燒	豆皮燒瓜 鮮瓜, 金針菇, 豆皮, 蔬菜-煮	有機蔬菜 番茄, 蔬菜, 湯排	6.7	2.4	2.2	2.3	808
14	五	招牌香菇油飯 糯米, 白米, 香菇, 豬肉, 木耳	★酥炸豬排 豬排 X1-炸	芝麻香干雞 雞肉, 四方豆干, 蘿蔔, 芝麻-燒	清炒花椰 花椰菜, 木耳-炒	有機蔬菜 芋圓, 地瓜圓	6.6	2.5	2.2	2.3	808
17	一	雜糧飯 白米, 雜糧米	韓式年糕雞 雞肉, 大白菜, 年糕-煮	南瓜燒豬 南瓜, 豬肉, 青豆-燒	芹炒海茸 海茸, 蘿蔔, 芹菜-炒	青菜 豆腐, 鮑菇, 肉片, 味噌	6.8	2.4	2.1	2.4	817
18	二	白飯 白米	義式茄香燉肉 豬肉, 番茄, 蘿蔔-煮	洋芋什錦雞 雞肉, 洋芋, 毛豆-煮	木耳高麗 高麗菜, 木耳-炒	青菜 竹筍, 雞肉, 蔬菜	6.7	2.4	2.2	2.5	817
19	三	紅扁豆飯 有機白米, 紅扁豆	烤香雞排 雞排-烤	蔥燒嫩腐 豆腐, 絞肉, 青蔥-燒	鮮瓜總匯 鮮瓜, 蔬菜, 豆包絲-煮	有機蔬菜 優酪乳 洋芋, 蘿蔔, 雞蛋	6.6	2.4	2.3	2.6	817
20	四	蕎麥飯 白米, 蕎麥	壽喜燒豬 豬肉, 洋蔥, 蔬菜-煮	★炸搖搖薯球◎ 薯球 X4-炸	腰果彩蔬玉米 玉米, 蔬菜, 腰果-煮	有機蔬菜 豆腐, 雞蛋, 紫菜	6.7	2.5	2	2.4	815
21	五	白醬義大利麵 麵, 絞肉, 蔬菜	烤翅小腿 翅小腿 X2-烤	沙茶什錦肉片 高麗菜, 豬肉片, 蔬菜-炒	脆炒雙芽 黃豆芽, 蔬菜, 海芽-炒	有機蔬菜 西谷米, 紅茶, 奶粉	6.9	2.4	2.2	2.4	826
24	一	胚芽飯 白米, 胚芽	糖醋魚塊 魚肉, 洋蔥, 鳳梨-燒	滷味什錦 油豆腐, 蘿蔔, 鮮菇-油	豆酥條豆 條豆, 木耳, 豆酥-炒	青菜 番茄, 雞蛋, 蔬菜	6.5	2.4	2.3	2.4	801
25	二	白飯 白米	日式咖哩雞 雞肉, 洋芋, 蘿蔔-煮	◎味噌福州丸 福州丸, 玉米, 毛豆-煮	塔香海絲 海帶絲, 蘿蔔, 九層塔-炒	青菜 蘿蔔, 湯排, 金針菇	6.7	2.4	2.1	2.3	805
26	三	薏仁飯 有機白米, 薏仁	燒烤醬肉排 豬排 X1-燒	雞肉親子丼 雞肉, 雞蛋, 洋蔥, 青蔥-煮	燒大白菜 大白菜, 蔬菜-煮	有機蔬菜 優酪乳 洋芋, 雞肉, 糯米, 枸杞	6.7	2.5	2.3	2.6	831
27	四	白飯 白米	泰式甜蔥燒雞 雞肉, 洋蔥, 彩椒-燒	鐵板肉絲炒筍 竹筍, 肉絲, 蔬菜-炒	紅片花椰 花椰菜, 蘿蔔-炒	有機蔬菜 榨菜, 絞肉, 粉絲, 木耳	6.7	2.3	2.3	2.3	803
28	五	客家肉絲粿仔條 粿仔條, 肉絲, 蔬菜	里肌肉排 肉排 X1-油	墨西哥洋芋雞 雞肉, 洋芋, 蔬菜, 墨西哥香料-煮	蒟蒻燒瓜 鮮瓜, 蔬菜, 蒟蒻-煮	有機蔬菜 冬瓜磚, 山粉圓	6.7	2.4	2.3	2.4	815