



上將食品 113年2月



瑠公國中

◎地址：新北市新莊區幸福路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】

*菜單含有蛋、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：葉筱君(營養字第008273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
2/16	五	麻香什錦拌飯 <small>白米, 鮮菇, 絞肉, 蔬菜</small>	◆照燒豬排 <small>豬排 X1-燒</small>	★◎炸餃子 X2 <small>水餃 X2-炸</small>	紅片高麗 <small>高麗菜, 蘿蔔-炒</small>	有機蔬菜 香菇雞湯 <small>蘿蔔, 香菇, 雞肉</small>		6.7	2.5	2.2	2.4	820
17	六	紅藜小麥飯 <small>白米, 紅藜, 小麥</small>	芝香燒雞 <small>雞肉, 蘿蔔, 芝麻-燒</small>	肉茸蒸蛋 <small>雞蛋, 蔬菜, 絞肉-蒸</small>	塔香海根 <small>海帶根, 蔬菜, 九層塔-炒</small>	有機蔬菜 芋圓燒仙草 <small>仙草汁, 豆類, 芋圓</small>		6.6	2.5	2	2.3	803
19	一	白飯 <small>白米</small>	京醬魚塊 <small>魚肉, 洋蔥, 蔬菜-燒</small>	鮮蔬麻油雞 <small>雞肉, 高麗菜, 鮑菇-煮</small>	木耳花椰 <small>花椰菜, 木耳-炒</small>	標準蔬菜 日式味噌湯 <small>豆腐, 海芽, 柴魚片</small>		6.5	2.5	2.2	2.5	810
20	二	麥片飯 <small>白米, 麥片</small>	迷迭香雞丁 <small>雞肉, 洋芋, 彩椒-煮</small>	蜜汁香干 <small>四方干, 蔬菜, 堅果-燒</small>	鮮蔬白菜 <small>大白菜, 蔬菜, 有機菇-燒</small>	標準蔬菜 金針肉絲湯 <small>金針花, 金針菇, 肉絲</small>		6.6	2.4	2.1	2.4	803
21	三	有機白飯 <small>有機白米</small>	◆★炸豬排 <small>豬排 X1-炸</small>	香蒜玉米雞茸 <small>玉米, 雞茸, 蘿蔔, 青蔥-炒</small>	蔬匯鮮瓜 <small>鮮瓜, 蔬菜-煮</small>	有機蔬菜 洋芋濃湯 <small>優酪乳 玉米, 洋芋, 蘿蔔</small>		6.7	2.5	2	2.6	824
22	四	胚芽飯 <small>白米, 胚芽米</small>	柴魚燒雞 <small>雞肉, 蘿蔔, 小黃瓜-燒</small>	洋芋歐姆蛋 <small>雞蛋, 洋芋, 毛豆-炒</small>	炒海帶絲 <small>海帶絲, 干絲, 蔬菜-炒</small>	有機蔬菜 番茄排骨湯 <small>番茄, 高麗菜, 湯排</small>		6.7	2.4	2	2.5	812
23	五	茄汁肉醬麵 <small>義大利麵, 番茄, 絞肉, 蔬菜</small>	◆滷里肌肉排 <small>豬排 X1-滷</small>	◎烤薯餅 X3 <small>薯餅 X3-烤</small>	豆酥條豆 <small>條豆, 蘿蔔, 豆酥-炒</small>	有機蔬菜 元宵甜湯圓 <small>湯圓, 花生</small>		6.7	2.4	2.2	2.4	812
26	一	藜麥飯 <small>白米, 白藜麥</small>	卡非醬雞肉 <small>雞肉, 洋芋, 南瓜-煮</small>	海苔香鬆蛋 <small>雞蛋, 洋蔥, 蘿蔔, 海苔香鬆-炒</small>	蔬炒冬粉 <small>冬粉, 黃豆芽, 蔬菜-炒</small>	標準蔬菜 酸辣湯 <small>豆腐, 蔬菜, 金針菇</small>	豆奶	6.9	2.5	2	2.5	833
27	二	白飯 <small>白米</small>	泰味打拋肉片 <small>豬肉片, 番茄, 洋蔥, 九層塔-煮</small>	◎燒烤醬黑輪 <small>黑輪, 玉米-炒</small>	枸杞高麗 <small>高麗菜, 蔬菜, 枸杞-炒</small>	標準蔬菜 結菜雞湯 <small>結頭菜, 雞肉, 蔬菜</small>		6.5	2.4	2.3	2.4	801
28	三	~~ 二二八和平紀念日 ~~										
29	四	薏仁飯 <small>白米, 洋薏仁</small>	◆★炸魚排 <small>魚排 X1-炸</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐, 絞肉, 青豆-煮</small>	雙色花椰 <small>雙色花椰菜, 蔬菜-炒</small>	有機蔬菜 肉骨茶湯 <small>蔬菜, 湯排, 肉骨茶包</small>		6.5	2.5	2.2	2.4	806