



上將食品 115年8+9月



埔墘國小

◎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 *本公司全面使用非基改玉米及豆製品 *亦使用無防腐劑食品

*菜單含有甲殼類、芒果、花生、牛奶及羊奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類等，不適合其過敏體質者食用 ◎營養師: 駱君玲(營養字第 012828 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
8/31	一	藜麥飯 白米, 白藜麥	三杯雞 雞肉, 竹筍, 蔬菜-燒	鮮茄肉醬 番茄, 洋蔥, 絞肉, 毛豆-煮	香蒜高麗 高麗菜, 蔬菜-炒	小魚味噌湯 豆腐, 海芽, 小魚干		5.5	2.4	2.2	2.3	724
1	二	小米飯 白米, 小米	咖哩豆雞片 豆雞片, 南瓜, 蔬菜-煮	玉米炒蛋 雞蛋, 玉米, 蔬菜-炒	木耳燒瓜 鮮瓜, 木耳-煮	蘿蔔蔬菜湯 蘿蔔, 金針菇	水果	5.8	2.3	2.1	2.4	739
2	三	胚芽飯 白米, 胚芽米	芝麻地瓜雞 雞肉, 地瓜, 芝麻-煮	滷味方干 四方干, 蔬菜, 海帶結-油	脆炒芽菜 豆芽菜, 蘿蔔, 蔬菜-炒	鮮瓜排骨湯 鮮瓜, 湯排, 木耳		5.7	2.4	2.2	2.4	742
3	四	海苔香鬆飯 白米, 海苔香鬆	滷肉排 豬排 X1-油	鍋貼 鍋貼 X2-烤	炒海帶根 海帶根, 蔬菜-炒	番茄蛋花湯 番茄, 雞蛋, 蔬菜		5.6	2.3	2.1	2.4	725
4	五	白飯 白米	柴魚白玉雞 雞肉, 蘿蔔-煮	紅燒凍豆腐 凍豆腐, 木耳, 青豆-燒	竹筍鮑菇 竹筍, 鮑菇, 蔬菜-煮	沙茶赤肉羹 白菜, 肉絲, 蔬菜		5.5	2.3	2.2	2.3	716
7	一	白飯 白米	墨西哥燉肉 豬肉, 洋芋-燉	炸醬干丁 豆干丁, 絞肉, 蔬菜, 毛豆-煮	紅蘿花椰 花椰菜, 蘿蔔-煮	南瓜濃湯 南瓜, 蔬菜, 雞蛋		5.8	2.4	2.2	2.4	749
8	二	卡邦尼義大利麵 麵, 蔬菜, 絞肉	醬烤翅小腿 翅小腿 X2-烤	海苔魷魚丸 魷魚丸 X2, 海苔粉-燒	菇燒鮮瓜 鮮瓜, 鮮菇, 蔬菜-煮	肉骨茶湯 蔬菜, 腐皮, 湯排	水果	5.5	2.3	2.1	2.4	718
9	三	白飯 白米	客家福菜豬 肉片, 福菜, 筍茸-煮	雞茸豆腐煲 豆腐, 蔬菜, 雞絞肉-燒	玉米條豆 條豆, 玉米, 蘿蔔-炒	梅醬雞湯 高麗菜, 雞肉, 金針菇, 梅醬		5.6	2.4	2.1	2.3	728
10	四	紅藜飯 白米, 紅藜	鮮菇煨雞 雞肉, 蔬菜, 鮮菇-煮	番茄炒蛋 雞蛋, 番茄, 蔬菜-炒	星洲冬粉 高麗菜, 冬粉, 蔬菜, 絞肉-炒	豆腐大醬湯 豆腐, 肉絲, 蔬菜		5.8	2.4	2	2.4	744
11	五	白飯 白米	鐵板肉柳 豬柳, 洋蔥, 黃豆芽-炒	泡菜年糕雞 大白菜, 雞肉, 年糕-煮	開陽炒筍 竹筍, 蔬菜, 蝦米-炒	冬瓜薏仁湯 冬瓜, 雞肉, 小薏仁		5.8	2.4	2.2	2.4	749
14	一	招牌上海菜飯 白米, 青菜, 自製鹹豬肉, 香菇	無骨炸雞排 無骨雞排 X1-炸	香鬆南瓜蛋 雞蛋, 南瓜, 海苔香鬆-炒	炒高麗菜 高麗菜, 蔬菜-炒	酸辣湯 豆腐, 竹筍, 肉絲, 蔬菜	豆奶	5.7	2.4	2.2	2.5	747
15	二	胚芽飯 白米, 胚芽米	豬肉壽喜燒 豬肉, 洋蔥, 金針菇, 芝麻-煮	金黃薯辦 薯辦 X3-烤	海味彩絲 海帶絲, 蔬菜-炒	雪蓮子木瓜雞湯 青木瓜, 雞肉, 鷹嘴豆	水果	5.5	2.5	2.1	2.4	733
16	三	白飯 白米	茶香雞翅 三節雞翅 X1-油	蜜汁方干 四方干, 蔬菜, 毛豆-煮	木耳銀芽 豆芽菜, 木耳-炒	柴香味噌湯 豆腐, 蔬菜, 柴魚片		5.5	2.4	2.2	2.3	724
17	四	芝麻飯 白米, 芝麻	香滷豬腳 豬肉, 豬腳, 蘿蔔-油	沙嗲雞肉丸 雞肉丸 X2, 洋芋, 蔬菜-煮	腐皮白菜 大白菜, 腐皮, 蔬菜-煮	青蔥蛋花湯 雞蛋, 玉米, 青蔥		5.6	2.3	2.2	2.3	723
18	五	白飯 白米	義式茄燒雞 雞肉, 番茄, 蔬菜-燒	回鍋肉片 豆干, 高麗菜, 肉片, 蔬菜-炒	鮮瓜肉羹 鮮瓜, 肉羹, 蔬菜-煮	韓式薯塊排骨湯 洋芋, 鮮菇, 湯排, 紅椒粉		5.6	2.4	2	2.4	730
21	一	五穀飯 白米, 五穀米	五香鮮魚 魚肉, 蘿蔔-燒	韓式部隊鍋 大白菜, 粉絲, 火鍋料-煮	鮮菇拌筍 竹筍, 鮮菇, 蔬菜-炒	鮮瓜雞湯 鮮瓜, 雞肉, 薑絲		5.7	2.3	2.2	2.4	735
22	二	義大利肉醬螺旋麵 麵, 玉米, 蔬菜, 絞肉	醬燒雞排 無骨雞排 X1-燒	香Q地瓜槌 地瓜槌 X2-炸	玉筍花椰 花椰菜, 玉米筍-炒	巧達濃湯 洋芋, 蔬菜, 雞蛋	水果	5.7	2.4	2.1	2.3	735
23	三	胚芽飯 白米, 胚芽米	南瓜燒豬 豬肉, 南瓜, 青豆-燒	麻婆豆腐 豆腐, 蔬菜, 青蔥-煮	豆酥條豆 條豆, 蘿蔔, 豆酥-炒	海芽味噌湯 豆腐, 海芽, 味噌		5.7	2.4	2.1	2.4	740
24	四	紅藜飯 白米, 紅藜	中秋柚香雞 雞肉, 洋蔥, 彩椒-煮	鴿蛋開胃肉醬 豆干丁, 鴿蛋 X1, 絞肉, 脆瓜-煮	蔬炒雙芽 黃豆芽, 蔬菜, 海芽-炒	羅宋湯 番茄, 湯排, 蔬菜		5.5	2.4	2.2	2.4	728
29	二	紫米飯 白米, 紫米	照燒豬排 豬排 X1-燒	蒸蛋 雞蛋, 蔬菜-蒸	蝦香高麗菜 高麗菜, 蔬菜, 蝦皮-炒	糯米雞湯 洋芋, 雞肉, 糯米	水果	5.7	2.5	2.1	2.5	752
30	三	白飯 白米	鹽蔥白玉雞 雞肉, 蘿蔔, 青蔥-煮	泰式打拋豬 番茄, 絞肉, 玉米, 九層塔-煮	榨菜干片 豆干片, 榨菜, 紅蘿蔔-煮	筍香排骨湯 竹筍, 湯排		5.6	2.5	2	2.5	742

【營養小知識：中秋節與柚子】

中秋節除了吃月餅之外，也會讓大家想到柚子。在中秋節吃柚子不僅因為它是這個季節的時令水果，更重要的是，「柚」和「佑」同音，有保佑平安的意思。再加上柚子的香氣濃郁，外皮還可以變成可愛的柚子帽，小朋友戴上柚子帽賞月，頓時增添了不少歡樂的氣氛！