上將食品 115年12月 埔墘國小

本店豬原料 原產地 臺灣

◎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 *未使用輻射污染食品

*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：駱君泠(營養字第 012828 號)

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜		湯	附餐	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	熱量
1	二	薏仁飯 白米.小薏仁	拌飯瓜仔干丁 豆干丁.脆瓜.蔬菜-煮	洋芋炒蛋 雞蛋.蔬菜.毛豆-炒	玉米炒菇 玉米.蔬菜.鮮菇-炒	有機蔬菜	針菇蘿蔔湯 蘿蔔.金針菇	水果	5.7	2.4	2.1	2.2	731
蔬食日													
2	三	白飯 白米	奶香南瓜豬 豬肉.南瓜.毛豆-燒	塔香筍燒雞 竹筍.雞肉.蔬菜-燒	豆瓣海帶 海帶.蔬菜-炒	標章蔬菜	味噌蛋花湯 豆腐.雞蛋.青蔥.味噌		5.6	2.4	2.2	2.4	735
3	四	芝麻飯 白米.芝麻	新加坡海南雞 雞肉.蘿蔔.小黃瓜-煮	五柳干絲 黃干絲.肉絲.木耳.芹菜-炒	針菇白菜 大白菜.蔬菜.金針菇-煮	標章蔬菜	冬瓜肉絲湯 冬瓜.肉絲		5.7	2.4	2.2	2.3	738
4	五	上海菜飯 白米.綠色青菜.豬肉.香菇	醬滷豬排 豬排 X1-滷	番茄炒蛋 雞蛋.番茄.蔬菜-炒	油片燒瓜 鮮瓜.油片.蔬菜-燒	標章蔬菜	酸辣湯 豆腐.蔬菜.雞蛋.木耳		5.5	2.4	2.1	2.3	721
7	一	白飯 白米	烤雞腿排 雞排 X1-烤	麻婆豆腐 豆腐.絞肉.蔬菜-燒	蒜香花椰 花椰菜.蔬菜-炒	標章蔬菜	西式濃湯 玉米.蔬菜.雞蛋		5.5	2.5	2.1	2.3	729
8	二	紅藜飯 白米.紅藜	豆乳燒豬 豬肉.蘿蔔.豆乳-燒	堅果玉米蛋 雞蛋.玉米.青豆.堅果-炒	榨菜干片 豆干.榨菜.蘿蔔-煮	有機蔬菜	小魚味噌湯 豆腐.蔬菜.小魚乾.味噌	水果	5.6	2.4	2.2	2.3	731
9	三	燕麥飯 白米.燕麥	沙茶雞丁 雞肉.洋蔥.木耳-煮	彩蔬大溪干 大溪黑豆干.絞肉.彩椒-燒	炒高麗 高麗菜.蔬菜-炒	標章蔬菜	蔬菜排骨湯 蔬菜.湯排		5.7	2.5	2	2.3	740
10	四	蕈菇 青醬筆尖麵 麵.絞肉.蔬菜.鮮菇	醬淋肉排 豬排 X1-燒	黃金地瓜椪 地瓜椪 X2-炸	鰹味結頭 結頭菜.蔬菜.柴魚片-煮	標章蔬菜	海芽蛋花湯 蔬菜.雞蛋.海芽		5.5	2.4	2.1	2.4	726
11	五	雜糧飯 白米.雜糧米	麻香鮮菇雞 雞肉.高麗菜.鮮菇-燒	燒肉海結 蘿蔔.豬肉片.海帶結-煮	蔬炒筍片 竹筍.豆皮.蔬菜-炒	標章蔬菜	羅宋湯 番茄.湯排.蔬菜		5.7	2.3	2.2	2.3	730
14	一	糙米飯 白米.糙米	糖醋豬肉 豬肉.洋蔥.彩椒-煮	蒸蛋 雞蛋.蔬菜-蒸	肉燥條豆 條豆.絞肉.木耳-燒	標章蔬菜	結菜鮮雞湯 結頭菜.雞肉.蔬菜		5.5	2.4	2.1	2.4	726
15	二	香菇油飯 白米.糯米.香菇.肉絲.木耳	茴香滷雞翅 三節雞翅 X1-滷	蛋黃芋丸 蛋黃芋丸 X2-炸	黃芽什錦 黃豆芽.韭菜.蔬菜-炒	有機蔬菜	赤肉羹湯 竹筍.肉絲.蔬菜.雞蛋	水果	5.6	2.4	2.1	2.4	733
16	三	白飯 白米	筍炒豬柳 豬柳.竹筍.青蔥-炒	什錦鹽水雞 凍豆腐.雞肉.蘿蔔.木耳-煮	塔香海根 海帶根.蔬菜.九層塔-炒	標章蔬菜	蔬菜蛋花湯 蔬菜.雞蛋		5.7	2.3	2	2.3	725
17	四	紅扁豆飯 白米.紅扁豆	歐風番茄雞 雞肉.番茄.蔬菜-燒	炸醬干丁肉燥 豆干丁.絞肉.蔬菜.毛豆-炒	開陽鮮瓜 鮮瓜.蔬菜.蝦米-煮	標章蔬菜	酸菜排骨湯 酸菜.蔬菜.湯排		5.5	2.4	2.1	2.3	721
18	五	五穀飯 白米.五穀米	和風燉肉 豬肉.蘿蔔.柴魚片-燉	安東燉雞 雞肉.洋芋.粉絲.蔬菜-燉	蛋酥白菜 大白菜.蔬菜.雞蛋-煮	標章蔬菜	海芽味噌湯 豆腐.海芽.青蔥.味噌		5.5	2.4	2.1	2.4	726
21	一	耶誕 肉醬螺旋麵 麵.絞肉.蔬菜	旋風烤翅腿 翅小腿 X2-烤	金黃薯瓣 薯瓣 X3-烤	紅蘿花椰 花椰菜.蘿蔔-炒	標章蔬菜	泰式蛋花湯 番茄.雞蛋.海芽	豆奶	5.6	2.5	2.2	2.4	743
22	二	芝麻飯 白米.芝麻	洋蔥肉片 豬肉.洋蔥.鮮菇-燒	杏片方干雞 四方干.雞肉.蔬菜.杏仁片-燒	蒟蒻鮮瓜 鮮瓜.蒟蒻.蔬菜-煮	有機蔬菜	冬至湯圓 湯圓.豬肉.蔬菜	水果	5.6	2.3	2.1	2.4	725
23	三	白飯 白米	燒烤醬雞肉 雞肉.蘿蔔-燒	鹹豬肉炒干絲 黃干絲.自製鹹豬肉絲.蔬菜-炒	豆芽拌炒 豆芽絲.蔬菜-炒	標章蔬菜	大醬湯 豆腐.豬肉.鮮菇.蔬菜		5.5	2.3	2.3	2.3	719
24	四	小米飯 白米.小米	義式鮮茄燉魚 魚肉.番茄.玉米.香料-燉	塔香花枝楊 花枝楊.蔬菜.九層塔-炒	鮮菇炒筍 竹筍.鮮菇.蔬菜-炒	標章蔬菜	南瓜濃湯 南瓜.蔬菜.雞蛋		5.7	2.4	2.1	2.4	740
°★。ʕʔ ·°行憲紀念日放假一日·° ʕʔ 。★°													
28	一	蕎麥飯 白米.蕎麥	福菜燒豬腳 豬肉.豬腳.蘿蔔.福菜-燒	咖哩凍腐雞 洋芋.雞肉.凍豆腐-煮	丁香海絲 海帶絲.蔬菜.小魚干-炒	標章蔬菜	鮮瓜薏仁湯 鮮瓜.雞肉.小薏仁		5.7	2.4	2.1	2.4	740
29	二	白飯 白米	莎莎醬煨雞 雞肉.番茄.蔬菜-煮	蔥爆豆干肉絲 豆干.肉絲.青蔥-炒	田園玉米 玉米.蔬菜.毛豆-炒	有機蔬菜	竹筍大骨湯 竹筍.湯排	水果	5.7	2.4	2	2.3	733
30	三	白飯 白米	照燒豬肉 豬肉.洋芋-燒	筍香炒蛋 雞蛋.竹筍.蔬菜-炒	鮮蔬燒瓜 鮮瓜.蔬菜-煮	標章蔬菜	柴魚味噌湯 豆腐.蔬菜.柴魚片.味噌		5.7	2.4	2.2	2.3	738
31	四	藜麥飯 白米.白藜麥	烤雞翅 三節雞翅 X1-烤	鍋燒黑輪 黑輪.魚板.蔬菜-燒	高麗粉絲 高麗菜.粉絲.絞肉-炒	標章蔬菜	番茄油腐湯 番茄.油豆腐.雞蛋		5.8	2.5	2	2.4	752

【營養小知識-冬至湯圓】

冬至是一年當中白天最短、黑夜最長的一天，這天全家人會聚在一起吃圓滾滾的湯圓。圓圓的湯圓象徵著「團圓」與「平安」，民間也有吃了湯圓就代表平安長大一歲的美好寓意喔！