



上將食品

111年6月



永和國小

◎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：劉芸瑾(營養字第 009165 號)

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	附餐	金蘭	豆乳	鮮肉	鮮魚	鮮蝦	鮮蔬	鮮果
	三	白飯 白米	味噌豬肉 豬肉 鮑菇 蔬菜 煮	★ 炸 雞堡肉排 雞堡肉排 炸	豆皮鮮瓜 鮮瓜 豆皮 蔬菜 柴魚 煮	大滷清湯 豆腐 金針菇 蔬菜 肉絲							
	四	小米飯 白米 小米	蜜汁魚排 魚排 燒	蒜香玉米肉茸 玉米 絞肉 豆薯 青豆 蒜 煮	高麗粉絲 高麗菜 寬粉 蔬菜 炒	金針排骨湯 金針花 竹筍 排骨	水果						
～ ～ 端 午 假 期 愉 快 ～ ～													
	一	白飯 白米	芝香蒲燒雞 雞肉 鮑菇 蔬菜 芝麻 燒	薯 瓣 洋芋薯瓣 烤	小魚白菜 白菜 小魚 金針菇 蔬菜 煮	海芽味噌湯 豆腐 海芽 味噌							
	二	麥片飯 白米 麥片	醃醃滷肉 豬肉 蘿蔔 青豆 滷	麻婆豆腐 豆腐 蔬菜 絞肉 青蔥 燒	木耳炒筍 竹筍 木耳 蔬菜 炒	玉米湯 玉米 洋芋 蔬菜	水果						
	三	白飯 白米	烤雞排 雞排 烤	泡菜年糕炒肉 年糕 自製泡菜 豬肉 金針菇 炒	鐵板豆芽 豆芽菜 韭菜 蔬菜 炒	鮮蔬蛋花湯 雞蛋 蔬菜 青蔥							
	四	焗烤 咖哩奶醬 義大利麵 麵 玉米 絞肉 洋蔥 毛豆	滷肉排 豬排 滷	★ 炸 麥克雞塊 麥克雞塊 炸	鮮瓜匯煮 鮮瓜 蔬菜 煮	金瓜雞湯 南瓜 雞肉 鮮菇	水果						
	五	糙米飯 白米 糙米	蔥燒雞 雞肉 蔬菜 青蔥 燒	塔香花枝揚 花枝湯 芹菜 九層塔 炒	清炒條豆 條豆 鮑菇 蔬菜 炒	洋芋排骨湯 洋芋 排骨 蔥仁							
	一	白飯 白米	★ 炸 豬肉酥 豬肉 炸	關東煮 蘿蔔 起司燒 黑輪 魚卵捲 煮	塔香海茸 海茸 芹菜 蔬菜 九層塔 炒	竹筍雞湯 竹筍 雞肉 金針菇							
	二	胚芽飯 白米 胚芽	醬炒雞丁 雞肉 蘿蔔 蔬菜 炒	花枝丸 花枝丸 烤	時瓜燒菇 鮮瓜 金針菇 蔬菜 燒	番茄豆腐湯 番茄 豆腐 青蔥	水果						
	三	五穀飯 白米 五穀米	梅干扣肉 豬肉 梅乾菜 筍茸 煮	蜜糖地瓜雞 雞肉 地瓜 芝麻 燒	炒高麗菜 高麗菜 木耳 蘿蔔 炒	仙草雞湯 蘿蔔 鮮菇 紅棗 仙草汁							
	四	客家 醬香炒飯 白米 自製鹹豬肉 洋蔥 玉米 青蔥	烤雞肉捲 雞肉捲 烤	叉燒肉 豬肉 烤	脆炒鮮筍 竹筍 蘿蔔 鮮菇 木耳 炒	山藥排骨湯 山藥 洋芋 排骨	水果						
	五	白飯 白米	蠔油燒豬 豬肉 竹筍 蔬菜 燒	白醬薯塊 洋芋 蘿蔔 鮮菇 青豆 煮	黃芽冬粉 黃芽芽 冬粉 蔬菜 炒	枸杞鮮瓜湯 雞肉 鮮瓜 枸杞							
	一	紫米飯 白米 紫米	醬燒魚塊 魚肉 蘿蔔 柴魚片 煮	★ 炸 可樂餅 可樂餅 炸	蝦香絲瓜 絲瓜 油片 蔬菜 蝦皮 煮	洋芋湯 洋芋 蘿蔔 洋蔥 鮑菇	豆奶						
	二	焗烤 義式茄汁 螺旋麵 麵 絞肉 玉米 紅蘿蔔 番茄 青豆	原味肉排 豬排 滷	照燒雞肉丸 雞肉丸 鮑菇 玉米 燒	脆炒條豆 條豆 蔬菜 木耳 炒	小魚味噌湯 豆腐 洋蔥 小魚	水果						
	三	白飯 白米	冰糖雞翅 雞翅 滷	醬煨豆腐 豆腐 絞肉 蔬菜 煮	針菇筍片 筍片 金針菇 蔬菜 炒	紫菜蛋花湯 紫菜 高麗菜 雞蛋							
	四	紅扁豆飯 白米 紅扁豆	壽喜醬燒肉片 豬肉片 洋蔥 金針菇 燒	家常滷什錦 黑豆干 蘿蔔 青豆 滷	白菜滷 白菜 蘿蔔 木耳 芋頭 煮	鳳梨雞湯 鳳梨 蘆鳳梨 鮮菇 雞肉	水果						
	五	白飯 白米	三杯雞 雞肉 鮑菇 蔬菜 煮	玉米炒蛋 玉米 雞蛋 蘿蔔 毛豆 炒	蠔油海根 海帶根 芹菜 蔬菜 煮	金菇排骨湯 金針菇 蘿蔔 排骨							
	一	台式沙茶 炒板條 板條 蔬菜 肉絲	燒里肌豬排 豬排 燒	蒸餃 水餃 蒸	金沙鮮瓜 鮮瓜 鹹蛋 蘿蔔 木耳 煮	酸辣清湯 豆腐 雞蛋 筍片 木耳							
	二	白飯 白米	義式鮮茄魚 魚肉 番茄 洋蔥 煮	肉燥骰子腐 油豆腐 絞肉 木耳 青蔥 燒	鮮蔬高麗 高麗菜 香菇 蔬菜 炒	鮮筍肉絲湯 竹筍 豬肉絲 鮮菇	水果						
	三	芝麻飯 白米 芝麻	墨西哥豬肉 豬肉 鮑菇 洋芋 墨西哥香料 煮	滷味鵪鶉蛋 鵪鶉蛋 油片 蘿蔔 條豆 滷	芹香豆芽 豆芽菜 芹菜 蔬菜 炒	海芽豆腐湯 豆腐 海芽 薑絲							