



上將 中央餐廳

中山國小 107年4月

*本公司全面使用非基改玉米及豆製品,嚴請安心使用 *本菜單含有蝦、花生、奶製品、蛋及蛋製品,不適合其過敏體質者食用**◎消費者服務專線:(02)2996-9305 傳真:(02)2276-3714 e-mail: kh9305@gmail.com◎營養師:林英廷(營養字第006713)

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	附餐	大類 細份 (份)	中類 細份 (份)	小類 細份 (份)	水果 (份)	點心 (份)	飲料 (份)	其他 (份)	總量 (份)	卡路里 (千卡)
2	一	薏仁飯 <small>薏仁,白米</small>	糖醋洋蔥雞肉 <small>雞肉,洋蔥-燒</small>	蔥花炒蛋 <small>蔥,菜脯,雞蛋-炒</small>	紅蘿蔔鮮瓜 <small>紅蘿蔔,鮮瓜-煮</small>	肉羹湯 <small>肉羹,筍,木耳</small>		4.6	2.7	2	2.6	0	285	705		
3	二	白飯 <small>白米</small>	椰香咖哩豬肉 <small>洋芋,洋蔥,紅蘿蔔,豬肉-煮</small>	炒甜不辣 <small>甜不辣,芹菜-煮</small>	木耳高麗菜 <small>高麗菜,木耳-炒</small>	玉米蛋花湯 <small>玉米,蔬菜,雞蛋</small>	水果	4.6	2.7	2	2.6	1	270	765		
9	一	小麥飯 <small>小麥,白米</small>	蘑菇醬雞肉 <small>蘑菇,雞肉-煮</small>	海苔章魚燒 <small>海苔,章魚燒-燒 每人2個</small>	白菜滷 <small>豬肉,大白菜,蔬菜-煮</small>	小魚味噌湯 <small>味噌,小魚,豆腐</small>		4.7	2.6	2.1	2.5	0	285	716		
10	二	白飯 <small>白米</small>	蔥爆快炒豬 <small>蔥,洋蔥,豬肉-煮</small>	蒸蛋 <small>蔬菜,雞蛋-蒸</small>	木耳鮑菇 <small>木耳,鮑菇,蔬菜-煮</small>	粉圓甜湯 <small>粉圓</small>	水果	4.7	2.8	2.0	2.5	1	285	775		
11	三	小米飯 <small>小米,白米</small>	楓糖雞丁 <small>雞肉,蔬菜-煮</small>	芝麻雙醬豬 <small>芝麻,蘿蔔,豬肉-煮</small>	炒花椰菜 <small>花椰菜,蔬菜-炒</small>	法式濃湯 <small>洋芋,紅蘿蔔</small>		4.6	2.8	2	2.5	0	320	717		
12	四	柴香 烏龍麵 <small>肉,柴魚,蔬菜,麵</small>	和風醬豬排 <small>豬排-燒</small>	蕃茄滑蛋 <small>蕃茄,洋蔥,雞蛋-炒</small>	有機蔬菜	蘿蔔雞湯 <small>蘿蔔,雞肉</small>	水果	4.6	2.8	1.7	2.5	1	270	774		
13	五	白飯 <small>白米</small>	三杯雞肉 <small>三杯醬,九層塔,油豆腐,雞肉-煮</small>	豬肉年糕 <small>泡菜,蘿蔔,年糕,豬肉-煮</small>	清炒脆筍 <small>筍子,木耳-炒</small>	紫菜蛋花湯 <small>紫菜,雞蛋</small>		4.7	2.7	2	2.6	0	290	721		
16	一	芝麻飯 <small>芝麻,白米</small>	港式叉燒肉 <small>叉燒肉-烤 每人4條</small>	鳳梨燕餃 <small>鳳梨,番茄,蔬菜,燕餃-煮</small>	芋頭白菜煮 <small>芋頭,木耳,白菜-煮</small>	金針湯 <small>金針,排骨</small>		4.6	2.8	2	2.5	0	285	717		
17	二	豬肉 鮮蔬油飯 <small>米,蔬菜,麵輪木,肉</small>	金黃炸雞腿 <small>雞腿-炸</small>	燒賣 <small>燒賣-蒸 每人2顆</small>	紅絲高麗 <small>紅蘿蔔,高麗菜-炒</small>	香菇燉雞湯 <small>香菇,蘿蔔,雞肉</small>	水果	4.7	2.8	2	2.6	1	270	775		
18	三	蕎麥飯 <small>蕎麥,白米</small>	醬燒肉角 <small>豬肉,蔬菜-煮</small>	小魚干片 <small>小魚,干片,蔬菜-炒</small>	翠瓜金菇 <small>鮮瓜,金菇-煮</small>	酸辣清湯 <small>竹筍,木耳,蔬菜</small>		4.7	2.8	2	2.6	0	320	715		
19	四	白飯 <small>白米</small>	味噌奶醬豆腸 <small>青豆,洋芋,豆腸-煮</small>	茶碗蒸 <small>雞蛋-蒸</small>	有機蔬菜	番茄豆腐湯 <small>番茄,蔬菜,豆腐</small>	水果	4.8	2.6	2	2.5	1	270	767		
20	五	薏仁飯 <small>薏仁,白米</small>	橙汁豬肉 <small>豬肉,蔬菜-煮</small>	香鬆玉米炒蛋 <small>香鬆,玉米,雞蛋-炒</small>	田園什錦 <small>紅蘿蔔,季節蔬菜-炒</small>	Q圓甜湯 <small>地瓜圓</small>		4.6	2.8	2	2.5	0	280	717		
23	一	白飯 <small>白米</small>	烤肉醬雞翅 <small>雞翅-烤</small>	咖哩洋芋 <small>咖哩,馬鈴薯,蔬菜-煮</small>	肉絲竹筍 <small>肉絲,竹筍-炒</small>	日式味噌湯 <small>味噌,洋蔥,豆腐</small>		4.6	2.7	2	2.5	0	320	705		
24	二	胚芽飯 <small>胚芽,白米</small>	雙色燉豬肉 <small>豬肉,地瓜,芋頭,蔬菜-煮</small>	碳烤香腸 <small>香腸-烤</small>	什錦白菜 <small>白菜,木耳,紅蘿蔔-煮</small>	玉米濃湯 <small>玉米,洋芋</small>	水果	4.7	2.6	2.1	2.5	1	280	776		
25	三	五穀飯 <small>五穀,白米</small>	芝香照燒雞肉 <small>芝麻,雞肉-煮</small>	肉絲炒豆干 <small>魷魚,肉絲,豆干,蔬菜-炒</small>	炒花椰菜 <small>紅蘿蔔,花椰菜-炒</small>	蘿蔔排骨湯 <small>蘿蔔,湯排</small>		4.7	2.6	2.1	2.5	0	270	716		
26	四	奶醬 義大利麵 <small>蔬菜,肉,麵</small>	和風壽喜肉排 <small>豬排-燒</small>	奶油玉米餅 <small>奶油玉米餅-炸 每人2個</small>	有機蔬菜	蔥花蛋花湯 <small>蔥,蔬菜,雞蛋</small>	水果	4.7	2.7	2	2.5	1	285	781		
27	五	糙米飯 <small>糙米,白米</small>	椒麻燒雞肉 <small>雞肉,蔬菜-燒</small>	番茄打拋豬肉 <small>九層塔,番茄,蔬菜,豬肉-煮</small>	蝦香高麗菜 <small>蝦皮,高麗菜,木耳-炒</small>	椰香西米露 <small>芋頭,西米露</small>		4.7	2.6	2.1	2.5	0	280	716		
30	一	白飯 <small>白米</small>	醃醃豬腩煲 <small>豬肉,蘿蔔,蔬菜-煮</small>	香菇滷蛋 <small>香菇,豆干,蔬菜,雞蛋-煮</small>	芹菜豆芽 <small>豆芽,芹菜,紅蘿蔔-炒</small>	竹筍排骨湯 <small>竹筍,湯排</small>		4.6	2.8	2	2.6	0	280	717		

主要種類(次/月)				主菜食材特性分析(次/月)		副菜食材特性分析(次/月)		其它分析(次/月)	
豆製品	魚肉種類	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品	生鮮食材	調理食品	油炸品	甜湯
1次	0次	9次	8次	19次	0次	30次	6次	2次	3次