上將 中央餐廚

中山國小107年6月

*本公司全面使用非基改玉米及豆製品,敬請安心使用 *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：林姿廷 (營養字第 006713)

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	附餐	穀類(份)	豆魚蛋肉(份)	蔬菜(份)	油脂(份)	乳量(份)	熱量(份)	總量(仟卡)
1	五	紫米飯 紫米.白米	芝麻肉排 豬排-煮	番茄莎莎雞球 番茄.洋芋.雞肉-煮	吉園圃	日式味噌湯 味噌.豆腐.小魚		4.7	2.7	2	2.6	0	290	717
4	一	白飯 白米	香酥棒棒腿 棒棒腿-炸　每人2隻	鴿蛋飄香燒肉 香菇.豆干.絞肉.鵪鶉蛋-煮	吉園圃	珍珠醇奶 粉圓.奶粉		4.7	2.6	2.1	2.5	0	285	715
5	二	小米飯 小米.白米	叉燒肉 叉燒肉-燒 每人4 條	茶碗蒸 蔬菜.雞蛋-蒸	產銷履歷	玉米濃湯 玉米.洋芋.紅蘿蔔	水果	4.7	2.8	2.0	2.5	1	320	715
6	三	糙米飯 糙米.白米	香蒜玉米雞 蒜.玉米.雞肉-煮	紅燒肉角 洋蔥.紅蘿蔔.豬肉.凍豆腐-煮	吉園圃	香菇蘿蔔湯 香菇.湯排.蘿蔔		4.6	2.8	2	2.5	0	285	705
7	四	番茄 義大利麵 絞肉.蔬菜.義大利麵	醍醐豬排 豬排-燒	蟹黃燒賣 蟹黃燒賣-蒸　每人2顆	有機蔬菜	金針湯 金針.肉絲	水果	4.6	2.8	1.7	2.5	1	270	716
8	五	白飯 白米	咖哩雞肉 咖哩.洋芋.洋蔥.雞肉-煮	燒烤醬黑輪 芹菜.黑輪-煮	產銷履歷	海芽蛋花湯 海帶芽.雞蛋.鮮菇		4.7	2.7	2	2.6	0	290	715
11	一	胚芽飯 胚芽.白米	鮮菇醬豬肉 鮮菇.豬肉-燒	起司玉米蛋 起司.玉米.雞蛋.洋芋-炒	吉園圃	竹筍雞湯 竹筍.雞肉.鮮菇		4.6	2.8	2	2.5	0	320	717
12	二	油蔥 雞肉炒飯 雞茸.油蔥.白米	炸雞腿 雞腿-炸	紅片甘藍 紅蘿蔔.高麗菜-炒	產銷履歷	南瓜湯 南瓜.豬肉絲	水果	4.7	2.8	2	2.6	1	270	714
13	三	地瓜飯 地瓜.白米	海山醬豬肉 彩椒.豬肉.蔬菜-煮	乾鍋燒雞 洋芋.蔬菜.雞肉-燒	吉園圃	番茄豆腐湯 番茄.豆腐.蔬菜		4.7	2.8	2	2.6	0	285	717
14	四	白飯 白米	香烤雞排 雞排-烤	泰式番茄豬肉 九層塔.番茄.豆腸.豬肉-煮	有機蔬菜	綠豆QQ圓 綠豆.芋圓	水果	4.8	2.6	2	2.5	1	270	714
15	五	雜糧飯 雜糧.白米	韓式泡菜肉片 自製泡菜.蔬菜.豬肉片-煮	甜不辣關東煮 甜不辣.白蘿蔔.魚卵捲-煮	產銷履歷	酸辣湯 木耳.竹筍.紅蘿蔔.雞蛋		4.6	2.8	2	2.5	0	280	721
19	二	白飯 白米	咖哩豬肉 咖哩.洋芋.洋蔥.紅蘿蔔.豬肉-煮	醬燒土魠魚 土魠魚-燒　每人2條	產銷履歷	味噌湯 豆腐.海帶芽.小魚乾	水果	4.7	2.6	2.1	2.5	1	280	717
20	三	燕麥飯 燕麥.白米	火烤翅小腿 翅小腿-烤　每人2隻	魚香油豆腐 絞肉.蔬菜.豆腐-煮	吉園圃	南瓜濃湯 南瓜.洋芋		4.7	2.6	2.1	2.5	0	270	715
21	四	北海道 拌飯 玉米.紅蘿蔔.米	迭香鹽味豆干 迷迭香.條豆.豆干.蔬菜-煮	三角薯餅 三角薯餅-炸 每人2條	有機蔬菜	冬瓜粉條 冬瓜磚.粉條	水果	4.7	2.7	2	2.5	1	285	715
22	五	小米飯 小米.白米	芝香桔醬雞肉 芝麻.雞肉-燒.	蝦仁歐姆蛋 蝦仁.青豆.蔬菜.雞蛋-炒	產銷履歷	針菇肉絲湯 金針菇.豬肉絲		4.7	2.6	2.1	2.5	0	280	705
25	一	白飯 白米	宮保土豆豚肉 豬肉.花生.百頁-煮	蒸蛋 蔬菜.雞蛋-蒸	吉園圃	蘿蔔雞湯 蘿蔔.雞肉		4.6	2.8	2	2.5	0	285	705
26	二	咖哩什錦 烏龍麵 咖哩.高麗菜.烏龍麵	紐澳良雞翅 雞翅-烤	鮮肉鍋貼 鍋貼-蒸　每人2個	產銷履歷	玉米蛋花湯 玉米.雞蛋.蔬菜	水果	4.7	2.8	2	2.6	1	270	716
27	三	薏仁飯 薏仁.白米	日式照燒豬排 豬排-燒	洋芋燉雞 洋芋.雞肉.菇-煮	吉園圃	豆腐味噌湯 豆腐.味噌.洋蔥		4.7	2.8	2	2.6	0	320	715
28	四	白飯 白米	左宗棠雞塊 雞肉.彩椒-燒	茄汁菠蘿燕餃 鳳梨.白蘿蔔.紅蘿蔔.燕餃-煮	有機蔬菜	竹筍排骨湯 竹筍.湯排	水果	4.8	2.6	2	2.5	1	270	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	9 次	19 次	0 次	32 次	6 次	3 次	3 次