



上將 中央餐廳

中山國小 108年3月

*本公司全館使用非基因改造玉米及豆製品,嚴禁使用塑化劑 *本菜單含有蝦、花生、奶製品、蛋及蛋製品、芝麻、葵花籽及燕麥製品、堅果類及其製品、含麩質蛋白之麵粉、大豆及其製品、鱈魚等食品,不適合其過敏體質者食用 **消費者服務專線: (02)2796-9305 傳真: (02)2776-3774 e-mail: h9305@gmail.com ©營養師: 林美瑛 (營養字第 006713)

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	附餐	大碗(份)	中碗(份)	小碗(份)	湯匙(份)	量(份)	量(份)	
4	一	白飯 白米	炙烤 天使雞排 天使雞排-烤	蒸蛋 玉米,雞蛋-蒸	吉園圃	QQ圓甜湯 地瓜圓,芋圓		5.2	2.8	2.0	2.3	0	728
5	二	小米飯 小米,白米	醍醐燉肉 豬肉,麵筋,紅蘿蔔,毛豆-煮	鮮瓜什錦 鮮瓜,金針菇,木耳,紅蘿蔔-煮	產銷履歷	玉米濃湯 洋芋,玉米,紅蘿蔔	水果	5.2	2.7	2.3	2.2	1	723
6	三	小麥飯 小麥,白米	美式雞腿 雞腿-烤	奶香豆芽 豆芽菜,木耳,蘿蔔,豆皮-炒	吉園圃	味噌湯 味噌,豆腐,洋蔥		5.4	2.6	2.2	2.2	0	727
7	四	巴塞隆納 筆管麵 番茄,豬肉,蔬菜,筆管麵	炸 豬肉酥 豬肉-炸 每人4塊	地瓜薯條 地瓜薯條-烤 每人6條	有機蔬菜	柴魚雞湯 柴魚,金針菇,雞肉	水果	5.4	2.7	2.3	2.2	1	737
8	五	白飯 白米	香濃 咖哩雞肉 咖哩,雞肉,洋芋,蘿蔔,洋蔥-煮	海苔花枝丸 花枝丸-燒 每人2個	產銷履歷	香蔥蛋花湯 香蔥,雞蛋,蔬菜		5.5	2.5	2.4	2.2	0	732
11	一	夏威夷 香鬆炒飯 蝦仁,鳳梨,香鬆,白米	德州燒豬肋排 豬肋排-燒	番茄洋蔥炒蛋 番茄,洋蔥,雞蛋-炒	吉園圃	酸辣湯 木耳,竹筍,豆腐,雞蛋,蔬菜		5.3	2.6	2.4	2.2	0	725
12	二	白飯 白米	炸 雞腿 雞腿-炸	肉燥拌飯鵪鶉蛋 蔴瓜,冬瓜,豬肉,鵪鶉蛋-煮	產銷履歷	燒仙草 仙草,花生	水果	5.3	2.7	2.5	2.2	1	735
13	三	蕎麥飯 蕎麥,白米	港式 叉燒肉 叉燒肉-燒 每人4條	普羅旺斯雞肉 雞肉,馬鈴薯,玉米筍,義式香料-燉	吉園圃	芹菜蘿蔔湯 芹菜,蘿蔔,雞肉		5.4	2.7	2.3	2.2	0	737
14	四	白飯 白米	香烤雞翅 雞翅-烤	春川泡菜黑輪 大白菜,紅蘿蔔,黑輪,木耳-煮	有機蔬菜	昆布排骨湯 昆布,蔬菜,排骨	水果	5.3	2.6	2.4	2.2	1	725
15	五	薏仁飯 薏仁,白米	椒香洋蔥豬 豬肉,洋蔥,紅蘿蔔-煮	麥克雞塊 麥克雞塊-烤 每人2塊	產銷履歷	玉米蛋花湯 蔥,玉米,雞蛋		5.2	2.8	2.2	2.3	0	733
18	一	白醬海鮮 義大利麵 蝦仁,蔬菜,義大利麵	蜂蜜棒棒腿 翅小腿-烤 每人2支	豆酥條豆 豆酥,條豆,蔬菜-煮	吉園圃	枸杞鮮瓜湯 鮮瓜,蔬菜,枸杞		5.4	2.6	2.4	2.2	0	732
19	二	胚芽飯 胚芽,白米	醬燒豬肉 豬肉-燒	芹香高麗 高麗菜,芹菜,紅蘿蔔-炒	產銷履歷	金針排骨湯 金針花,竹筍,排骨	水果	5.0	2.7	2.3	2.5	1	723
20	三	五穀飯 五穀,白米	乳噌醬雞丁 雞肉,鮑菇,豆腐乳-煮	豆皮白菜 白菜,蔬菜,豆皮-煮	吉園圃	南瓜濃湯 南瓜,玉米,洋芋		5.1	2.7	2.3	2.4	0	725
21	四	小米飯 【蔬食日】 小米,白米	飄香豆干滷蛋 雞蛋,豆干,蘿蔔,鮮菇-滷	椰香咖哩洋芋 咖哩,洋芋,洋蔥,紅蘿蔔-煮	有機蔬菜	西米露 綠豆,西米露	水果	5.2	2.8	2.2	2.3	1	733
22	五	白飯 白米	炸 卡啦雞排 卡啦雞排-炸	鐵板菇菇豬柳 洋蔥,金針菇,豬肉,紅蘿蔔-煮	產銷履歷	菜脯燉雞湯 菜脯,雞肉,蘿蔔		5.0	2.8	2.3	2.5	0	730
25	一	白飯 白米	烤肉醬豬肉 豬肉,蘿蔔,紅蘿蔔,年糕-煮	紅絲銀芽 豆芽菜,芹菜,紅蘿蔔-炒	吉園圃	番茄蛋花湯 番茄,雞蛋,蔬菜		5.2	2.8	2.0	2.3	0	728
26	二	薏仁飯 薏仁,白米	紅燒雞肉 雞肉,彩椒-燒	雙薯炒蛋 芋頭,洋芋,雞蛋,毛豆-炒	產銷履歷	包心圓甜湯 包心圓	水果	5.2	2.7	2.3	2.2	1	723
27	三	地瓜飯 地瓜,白米	海苔豬肉 豬肉,白蘿蔔-燒	酸甜凍豆腐 凍豆腐,鳳梨,洋蔥-煮	吉園圃	竹筍雞湯 竹筍,蔬菜,雞肉		5.0	2.7	2.3	2.5	0	723
28	四	麻香香菇 花生油飯 香菇,花生,麵筋,白米	炭烤 檸檬雞排 雞排-烤	燒賣 燒賣-蒸 每人2個	有機蔬菜	大滷湯 木耳,雞蛋,蔬菜	水果	5.1	2.7	2.3	2.4	1	725
29	五	燕麥飯 燕麥,白米	照燒豬肉塊 豬肉,蔬菜-燒	杏香百頁雞 百頁,玉米,雞肉,杏仁-煮	產銷履歷	蘿蔔排骨湯 蘿蔔,湯排		5.4	2.7	2.3	2.2	0	737

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	10次	20次	0次	36次	4次	3次	4次