



# 上將 中央餐廳

# 中山國小 108 年 4 月

※本公司全館使用專業級玉米及豆製品,嚴禁使用回收料 \*本菜單含有明、花生、奶製品、蛋及蛋製品、芝麻、葵花籽及燕製品、堅果類及其製品、含麩質蛋白之穀物、大豆及其製品、鱈魚等海類, 不适合其過敏體質者食用\*\*消費者服務專線: (02)2996-9305 傳真: (02)2276-3774 e-mail: sh9305@gmail.com ©營養師: 林美玲 (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)	法幣 (份)	蛋 (份)	量 (仔七)	
1	一	白飯 白米	粉紅味噌雞肉 雞肉, 白蘿蔔, 紅蘿蔔, 玉米-煮	蒸蛋 雞蛋, 蔬菜-蒸	吉園圃	玉米排骨湯 玉米, 排骨	5.4	2.6	2.2	2.2	0	727	
2	二	海苔豬肉炒飯 豬肉, 蔬菜, 白米	和風醬豬排 豬排-燒	炸三角薯餅 X2 三角薯餅-炸	產銷履歷	甜仙草奶凍飲 仙草	水果	5.4	2.7	2.3	2.2	1	737
3	三	麥片飯 麥片, 白米	楓糖烤翅小腿 X2 翅小腿-烤	塔香花枝揚 花枝揚, 芹菜, 蔬菜-煮	吉園圃	巧達貓耳朵 玉米, 紅蘿蔔, 麵疙瘩, 雞蛋	5.5	2.5	2.4	2.2	0	732	
8	一	白飯 白米	港式叉燒肉 X4 叉燒肉-烤 每人4條	椰香咖哩鵪鶉蛋 咖哩, 洋芋, 蘿蔔, 洋蔥, 鵪鶉蛋-煮	吉園圃	甜冬瓜粉條 冬瓜, 粉條	5.2	2.8	2.2	2.3	0	733	
9	二	五穀飯 五穀, 白米	紐澳良雞排 雞排-烤	番茄歐姆蛋 番茄, 洋蔥, 雞蛋-炒	產銷履歷	日式味噌湯 豆腐, 海芽, 青蔥球	水果	5.4	2.6	2.4	2.2	1	732
10	三	小米飯 白米, 小米	醬燒豬肋排 豬肋排-燒	竹筍肉絲 脆筍, 木耳, 紅蘿蔔, 肉絲-炒	吉園圃	洋芋排骨湯 洋芋, 蔬菜, 湯排	5.3	2.7	2.5	2.2	0	735	
11	四	番茄肉醬義大利麵 絞肉, 義大利麵, 蔬菜	炸脆皮雞腿 雞腿-炸	白菜煲 白菜, 木耳, 柴魚, 蔬菜-煮	有機蔬菜	南瓜玉米湯 南瓜, 玉米, 蔬菜	水果	5.1	2.7	2.3	2.4	1	725
12	五	蕎麥飯 蕎麥, 白米	枸杞麻油燒豬 豬肉, 高麗菜, 枸杞-煮	地瓜薯條 X6 地瓜薯條-烤 每人6條	產銷履歷	紫菜蛋花湯 紫菜, 雞蛋, 蔥	5.2	2.8	2.2	2.3	0	733	
15	一	胚芽飯 胚芽, 白米	壽喜燒雞肉 雞肉, 洋蔥, 蔥-煮	雙色炒蛋 玉米, 蘿蔔, 雞蛋, 青豆-炒	吉園圃	金針排骨湯 金針, 蘿蔔, 湯排	5.4	2.6	2.2	2.2	0	727	
16	二	白飯 白米	日式咖哩豬肉 咖哩, 豬肉, 洋芋, 洋蔥, 蘿蔔-煮	香菇鮮瓜 鮮瓜, 香菇-煮	產銷履歷	柴魚雞湯 柴魚, 金針菇, 雞肉	水果	5.2	2.7	2.3	2.2	1	723
17	三	雜糧飯 雜糧, 白米	可樂滷雞翅 雞翅-滷	炒高麗菜 高麗菜, 紅蘿蔔, 蔬菜-炒	吉園圃	麵線羹 竹筍, 木耳, 蘿蔔, 豬肉, 麵線	5.2	2.8	2.0	2.3	0	728	
18	四	玉米總匯炒飯 【蔬食日】 玉米, 蔬菜, 白米	蒸蛋 雞蛋, 蔬菜	椒香豆芽 黑胡椒, 豆芽菜, 蔬菜-炒	有機蔬菜	甜QQ圓甜湯 地瓜圓, 芋圓	水果	5.4	2.7	2.3	2.2	1	737
19	五	白飯 白米	蔥爆雞肉 雞肉, 鮮菇, 蔬菜-燒	燒賣 X2 燒賣-蒸 每人2個	產銷履歷	冬瓜肉絲湯 冬瓜, 肉絲	5.0	2.7	2.3	2.5	0	723	
22	一	台式總匯炒麵 柴魚, 蝦仁, 蔬菜, 麵	炸豬肉酥 X3 豬肉酥-炸	章魚燒 章魚燒-燒 每人2顆	吉園圃	珍菇蘿蔔湯 鮮菇, 蘿蔔, 湯排	5.1	2.7	2.3	2.4	0	725	
23	二	紫米飯 紫米, 白米	黃金雞腿 雞腿-烤	紅茶滷蛋佐豆干 無殼雞蛋, 豆干-滷	產銷履歷	南瓜濃湯 南瓜, 玉米, 洋芋	水果	5.4	2.7	2.3	2.2	1	737
24	三	糙米飯 糙米, 白米	烤肉醬豬肉 豬肉, 洋蔥-燒	豆腸鮑菇 鮑菇, 豆腸, 木耳, 紅蘿蔔-煮	吉園圃	番茄蛋花湯 番茄, 雞蛋, 蔬菜	5.2	2.8	2.2	2.3	0	733	
25	四	白飯 白米	火烤棒棒腿 棒棒腿-烤 每人2隻	白菜煨獅子頭 白菜, 肉丸, 紅蘿蔔, 木耳-煮	有機蔬菜	薏仁排骨湯 薏仁, 洋芋, 湯排	水果	5.3	2.6	2.4	2.2	1	725
26	五	薏仁飯 薏仁, 白米	泰式檸香豬肉 豬肉, 蔬菜-煮	奶香洋芋炒蛋 洋芋, 雞蛋, 毛豆-炒	產銷履歷	甜西米露 綠豆, 西米露	5.2	2.8	2.0	2.3	0	728	
29	一	地瓜飯 地瓜, 白米	酥脆麥香雞排 麥香雞排-炸	瓜仔肉燥鵪鶉蛋 蔴瓜, 冬瓜, 豬肉, 鵪鶉蛋-煮	吉園圃	小魚味噌湯 小魚, 豆腐, 蔬菜	5.2	2.7	2.3	2.2	0	723	
30	二	白飯 白米	烤豬肉條 X4 豬肉條-烤 每人4條	木耳鮮筍 木耳, 筍子, 蔬菜-煮	產銷履歷	菜脯燉雞湯 菜脯, 雞肉, 蘿蔔	水果	5.0	2.7	2.3	2.5	1	723

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	34次	6次	4次	4次