



# 上將 中央餐廳

# 中山國小 108年5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 \*本菜單含有鹽、花生、奶製品、蛋蛋製品、芝麻、葵花籽及芥末、堅果類及燕窩、含麩質蛋白之穀物、大豆及其製品、鱈魚等過敏源，不適宜者請向本館索取說明書：(02)2796-9305 傳真：(02)2276-3774 e-mail: shogun06@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)	湯(份)	量(份)	量(份)	
1	三	麥片飯 <small>麥片, 白米</small>	金黃香雞腿 <small>雞腿-烤</small>	紅燒鮑菇 <small>鮑菇, 百頁, 木耳, 蔬菜-煮</small>	吉園圃	香蔥蛋花湯 <small>蔥花, 蔬菜, 雞蛋</small>	5.4	2.7	2.3	2.2	0	737	
2	四	奶香白醬筆管麵 <small>雞肉, 蔬菜, 義大利麵</small>	檸檬雞柳條 <small>雞柳條-烤 每人2個</small>	雙色花椰 <small>花椰菜, 蔬菜-炒</small>	有機蔬菜	日式金菇湯 <small>海帶, 金針菇, 肉絲</small>	水果	5.3	2.6	2.4	2.2	1	725
3	五	胚芽飯 <small>胚芽, 白米</small>	叉燒肉 <small>叉燒肉-烤 每人4條</small>	彩繪高麗 <small>高麗菜, 紅蘿蔔, 蔬菜-炒</small>	產銷履歷	檸檬愛玉 <small>檸檬汁, 愛玉</small>	5.2	2.8	2.2	2.3	0	733	
6	一	白飯 <small>白米</small>	佛蒙特咖哩豚肉 <small>咖哩, 豬肉, 洋芋, 洋蔥, 蘿蔔-煮</small>	黑輪燒 <small>蘿蔔, 黑輪, 魚卵捲, 玉米筍-煮</small>	吉園圃	海芽蛋花湯 <small>海帶芽, 雞蛋, 鮮菇</small>	5.4	2.6	2.4	2.2	0	732	
7	二	香鬆鮭魚蛋炒飯 <small>鮭魚鬆, 米, 雞蛋, 蔬菜</small>	醋溜果香雞 <small>雞肉, 鳳梨, 青豆-燒</small>	薯條 <small>薯條-烤 每人6根</small>	產銷履歷	玉米濃湯 <small>紅蘿蔔, 玉米</small>	水果	5.0	2.7	2.3	2.5	1	723
8	三	芝麻飯 <small>芝麻, 白米</small>	鮮菇醬豬排 <small>豬排-燒</small>	油燜蒲瓜 <small>蒲瓜, 紅蘿蔔, 鮮菇-煮</small>	吉園圃	枸杞薏仁湯 <small>薏仁, 洋芋, 枸杞, 排骨</small>	5.1	2.7	2.3	2.4	0	725	
9	四	小米飯 <small>小米, 白米</small>	椒鹽香雞排 <small>雞排-炸</small>	蒸蛋 <small>雞蛋, 香菇-蒸</small>	有機蔬菜	仙草蜜 <small>仙草</small>	水果	5.4	2.7	2.3	2.2	1	737
10	五	白飯 <small>白米</small>	宮保豬肉 <small>豬肉, 鮑菇, 花生-煮</small>	春川泡菜年糕 <small>年糕, 大白菜, 紅蘿蔔, 木耳, 香菇-煮</small>	產銷履歷	貢丸湯 <small>貢丸, 蘿蔔</small>	5.4	2.7	2.3	2.2	0	737	
13	一	紫米飯 <small>紫米, 白米</small>	南瓜燉雞 <small>雞肉, 玉米, 南瓜, 毛豆-煮</small>	炸薯球 <small>薯球-炸 每人6個</small>	吉園圃	竹筍排骨湯 <small>竹筍, 湯排</small>	5.5	2.5	2.4	2.2	0	732	
14	二	白飯 <small>白米</small>	滷豬排 <small>豬排-滷</small>	香濃咖哩丸子 <small>洋芋, 魚丸, 洋蔥, 蔬菜-煮</small>	產銷履歷	豆腐味噌湯 <small>豆腐, 味噌, 洋蔥</small>	水果	5.3	2.6	2.4	2.2	1	725
15	三	薏仁飯 <small>薏仁, 白米</small>	焦糖雞腿排 <small>雞腿排-烤</small>	油燜鮮筍 <small>竹筍, 紅蘿蔔, 木耳-炒</small>	吉園圃	香菇蘿蔔湯 <small>香菇, 蘿蔔, 湯排</small>	5.1	2.7	2.3	2.4	0	725	
16	四	白飯【蔬食日】 <small>白米</small>	蔥花番茄炒蛋 <small>番茄, 雞蛋, 洋蔥, 蔥-炒</small>	豆干條豆 <small>豆干, 條豆-炒</small>	有機蔬菜	黑糖珍珠 <small>粉圓, 綠豆, 黑糖</small>	水果	5.2	2.8	2.2	2.3	1	733
17	五	紅藜飯 <small>紅藜, 白米</small>	柴魚雞球 <small>柴魚, 雞肉, 蔬菜-燒</small>	煎蘿蔔糕佐油膏 <small>蘿蔔糕-煎</small>	產銷履歷	巧達濃湯 <small>洋芋, 紅蘿蔔, 蔬菜</small>	5.0	2.8	2.3	2.5	0	730	
20	一	白飯 <small>白米</small>	桔醬燒豬 <small>豬肉, 洋蔥-燒</small>	海苔香鬆虎皮蛋 <small>雞蛋, 玉米, 青豆, 蘿蔔-煮</small>	吉園圃	竹筍燉雞湯 <small>竹筍, 蔬菜, 雞肉</small>	5.2	2.8	2.0	2.3	0	728	
21	二	燕麥飯 <small>燕麥, 白米</small>	炭烤楓糖雞腿 <small>雞腿-烤</small>	鮮瓜什錦 <small>鮮瓜, 紅蘿蔔, 蔬菜-煮</small>	產銷履歷	南瓜濃湯 <small>南瓜, 洋芋, 玉米</small>	水果	5.1	2.7	2.3	2.4	1	725
22	三	雜糧飯 <small>雜糧, 白米</small>	杏香燒肋排 <small>豬肋排, 杏仁片-燒</small>	麥克雞塊 <small>麥克雞塊-烤 每人2個</small>	吉園圃	米苔目 <small>米苔目, 芹菜, 蔬菜, 豬肉</small>	5.4	2.7	2.3	2.2	0	737	
23	四	小米飯 <small>小米, 白米</small>	香草烤雞翅 <small>雞翅-烤</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐, 蔬菜, 青豆, 肉燥-煮</small>	有機蔬菜	玉米蛋花湯 <small>玉米, 雞蛋, 蔬菜</small>	水果	5.0	2.7	2.3	2.5	1	723
24	五	白飯 <small>白米</small>	炸豬肉酥 <small>豬肉-炸 每人4個</small>	韓式豬肉部隊鍋 <small>大白菜, 年糕, 肉片, 紅蘿蔔, 木耳-煮</small>	產銷履歷	摩摩喳喳 <small>芋頭, 西谷米</small>	5.2	2.8	2.0	2.3	0	728	
27	一	白飯 <small>白米</small>	咖哩雞肉 <small>咖哩, 雞肉, 洋芋, 洋蔥, 蘿蔔-煮</small>	鍋貼 <small>鍋貼-烤</small>	吉園圃	海芽排骨湯 <small>昆布, 高麗菜, 湯排</small>	5.2	2.7	2.3	2.2	0	723	
28	二	五穀飯 <small>五穀, 白米</small>	豬肉條 <small>叉燒肉-烤</small>	什錦甜不辣 <small>蘿蔔, 甜不辣, 魚卵捲, 青豆-煮</small>	產銷履歷	鮮瓜燉雞湯 <small>鮮瓜, 蔬菜, 雞肉</small>	水果	5.4	2.6	2.2	2.2	1	727
29	三	地瓜飯 <small>地瓜, 白米</small>	洋芋燉雞 <small>雞肉, 洋芋-燉</small>	木耳炒筍 <small>筍, 木耳, 蔬菜-炒</small>	吉園圃	番茄羅宋湯 <small>番茄, 高麗菜, 蔬菜</small>	5.4	2.7	2.3	2.2	0	737	
30	四	白飯 <small>白米</small>	孜然金菇燉豬肉 <small>豬肉, 金針菇, 紅蘿蔔-煮</small>	紅茶滷蛋 <small>雞蛋, 麵輪-滷</small>	有機蔬菜	香菇燉雞湯 <small>香菇, 蔬菜, 雞肉</small>	水果	5.5	2.5	2.4	2.2	1	732
31	五	糙米飯 <small>糙米, 白米</small>	豉汁雞肉 <small>雞肉, 蔬菜-燒</small>	清炒高麗 <small>高麗菜, 蔬菜-炒</small>	產銷履歷	包心圓醇奶 <small>包心圓, 奶粉</small>	5.3	2.6	2.4	2.2	0	725	

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	10次	12次	23次	0次	40次	6次	4次	5次