上將 中央餐廚

中山國小108年6月

*本公司全面使用無基因改造黃豆及豆製品,取代蛋白質使用 *本菜單含有蝦、花生、奶製品、蛋及蛋製品、芝麻、洋菇及其製品、堅果類及其製品、含麵筋穀物之穀物、大豆及其製品、特定芋類類,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:hh9305@gmail.com ◎營養師:林美秋 (營養字第0067173)

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	附餐	穀類(份)	豆魚肉蛋(份)	蔬菜(份)	油脂(份)	糖(份)	熱量(仟卡)
3	一	白飯 白米	椰香咖哩豬肉 豬肉.洋芋.洋蔥.蘿蔔.咖哩-煮.	炸薯球 薯球-炸 每人6個	吉園圃	紫菜蛋花湯 紫菜.雞蛋.蔬菜		5.3	2.6	2.4	2.2	0	725
4	二	拿坡里燻雞炒飯 雞肉.蔬菜.白米	美式烤大雞腿 雞腿-烤	柴香章魚燒 章魚燒-燒 每人2個	產銷履歷	竹筍湯 竹筍.湯排.蔬菜	水果	5.3	2.7	2.5	2.2	1	735
5	三	地瓜飯 白米.地瓜	左宗棠燒豬肉 豬肉.洋蔥.番茄-燒	油燜絲瓜 絲瓜.冬粉.蔬菜-煮	吉園圃	洋芋濃湯 洋芋.蔬菜.蛋		5.4	2.7	2.3	2.2	0	737
6	四	白飯 白米	味噌雞肉 雞肉.蘿蔔-燒	肉鬆 蒸 蛋 附肉鬆盒 雞蛋-蒸	有機蔬菜	冰 仙草蜜 仙草	水果	5.3	2.6	2.4	2.2	1	725
10	一	小米飯 小米.白米	炸雞排 雞排-炸	八寶拌飯豆干 豆干.碎瓜.冬瓜.絞肉.紅蔥-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
11	二	白飯 白米	德式 煙燻豬肉條 豬肉條-烤 每人4條	黃金泡菜雞肉 大白菜.紅蘿蔔.木耳.雞肉-煮	產銷履歷	冰 QQ甜湯 芋圓.地瓜圓	水果	5.4	2.6	2.4	2.2	1	732
12	三	紅藜飯 紅藜.白米	烤雞翅 雞翅-烤	炒高麗菜 高麗菜.紅蘿蔔.蔬菜-炒	吉園圃	洋芋排骨湯 馬鈴薯.薏仁.排骨		5.0	2.7	2.3	2.5	0	723
13	四	肉醬 義大利麵 絞肉.義大利麵.蔬菜	紅燒豬肋排 豬肋排-燒	蝦捲 蝦捲-烤 每人2條	有機蔬菜	香菇雞湯 香菇.雞肉.蘿蔔	水果	5.1	2.7	2.3	2.4	1	725
14	五	白飯 白米	椰香咖哩雞肉 咖哩.洋芋.洋蔥.蘿蔔.雞肉-煮	芹炒甜不辣 芹菜.甜不辣-炒	產銷履歷	南瓜肉絲湯 南瓜.肉絲		5.2	2.8	2.2	2.3	0	733
17	一	白飯 白米	蔥爆豬柳條 豬肉.洋蔥.蔥-煮	打拋粉絲煲 冬粉.高麗.番茄.木耳.豬肉-煮	吉園圃	小魚味噌湯 味噌.豆腐.小魚乾		5.2	2.8	2.0	2.3	0	728
18	二	芝麻飯 芝麻.白米	轟炸 黃 金 雞 腿 雞腿-炸	粉紅醬佐關東煮 白蘿蔔.黑輪.魚卵捲-煮	產銷履歷	蘿蔔排骨湯 蘿蔔.排骨.鮮菇	水果	5.2	2.7	2.3	2.2	1	723
19	三	麥片飯 白米.麥片	泰式檸檬豬 豬肉.小黃瓜.檸檬汁-煮	燒賣 燒賣-蒸 每人2個	吉園圃	芋頭米粉湯 米粉.芋頭.芹菜.絞肉		5.4	2.6	2.2	2.2	0	727
20	四	香菇油飯 【蔬食日】 香菇.麵輪.白米	阿薩姆紅茶滷蛋 雞蛋.海帶-滷	玉筍鮮瓜 玉米筍.鮮瓜-煮	有機蔬菜	冰 綠豆西米露 西米露.綠豆	水果	5.4	2.7	2.3	2.2	1	737
21	五	紫米飯 紫米.白米	宮保花生豬肉 豬肉.白蘿蔔.花生-煮	蔥花番茄炒蛋 番茄.雞蛋.洋蔥.蔥-炒	產銷履歷	竹筍雞湯 雞肉.竹筍.蔬菜		5.5	2.5	2.4	2.2	0	732
24	一	白醬海鮮 義大利麵 蝦仁.義大利麵.蔬菜	烤翅小腿 翅小腿-烤 每人2支	餡餅 餡餅-烤 每人2個	吉園圃	金針排骨湯 金針花.排骨		5.3	2.6	2.4	2.2	0	725
25	二	白飯 白米	蜂蜜咖哩魚肉 咖哩.洋芋.洋蔥.蘿蔔.魚肉-煮	麥克雞塊 麥克雞塊-烤 每人2塊	產銷履歷	冬瓜薏仁湯 冬瓜.薏仁	水果	5.3	2.6	2.4	2.2	1	725
26	三	雜糧飯 白米.雜糧米	紐澳良烤雞排 雞排-烤	鮑菇百頁 鮑菇.百頁.木耳.蔬菜-煮	吉園圃	南瓜濃湯 南瓜.洋芋.蛋		5.2	2.8	2.2	2.3	0	733
27	四	糙米飯 糙米.白米	椒鹽 豬 肉 酥 豬肉-炸 每人4塊	韓式泡菜炒年糕 白菜.木耳.蔬菜.年糕-炒	有機蔬菜	黃瓜雞湯 大黃瓜.雞肉.鮮菇	水果	5.4	2.6	2.4	2.2	1	732
28	五	白飯 白米	香菇蠔油雞 香菇.蔥.雞肉.紅蔥頭-煮	油燜鮮筍 竹筍.紅蘿蔔.木耳-炒	產銷履歷	冰 冬瓜粉條露 冬瓜.粉條		5.0	2.7	2.3	2.5	0	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	1次	8次	9次	19次	0次	31次	7次	4次	4次