



上將食品 110年6+7月 中山國小

◎地址：新北市新莊區幸福東路 86 號 ◎服務專線：(02)2996-9305 傳真：(02)2276-3714 ◎E-mail：kh9305@gmail.com

*菜單含有蟹、蝦、牛奶、蛋、芒果、花生、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類等，不適合其過敏體質者食用 *本全面使用非基改玉米及豆製品* ◎營養師：黃詠怡 (營養字第 3906)

★ 本公司所使用之生鮮豬肉及其製品來源全面使用國產豬肉 ★

期	星期	主食	主菜	副菜	湯	附餐	全日供應	素食替代	蔬食替代	熱量		
1	二	花生肉絲油飯 <small>糯米、白米、香菇、肉絲、木耳、花生●</small>	燒肉排 <small>豬排 X1-燒</small>	焗烤茄汁雞肉 <small>雞肉、番茄、豆薯、玉米-煮</small>	有機蔬菜	冰芋香西米露 <small>芋頭、西谷米</small>	水果	5.6	2.4	2.2	2.3	731
2	三	燕麥飯 <small>白米、燕麥</small>	檸香雞丁 <small>雞肉、彩椒、檸檬汁-燒</small>	芋頭燒豬 <small>豬肉、芋頭、高麗菜乾、毛豆-燒</small>	履歷蔬菜	鮮菇排骨湯 <small>鮮菇、玉米段、湯排</small>		5.6	2.5	2.1	2.4	740
3	四	有機白飯 <small>有機白米</small>	南洋卡菲豬 <small>豬肉、洋芋、洋蔥、咖哩-煮</small>	炸雞腿 X1 <small>雞腿 X1-炸</small>	有機蔬菜	筍片雞湯 <small>雞肉、竹筍</small>	水果	5.8	2.3	2.2	2.5	746
4	五	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	滷雞翅 <small>三節雞翅 X1-滷</small>	肉茸燒豆腐 <small>豆腐、絞肉、蘿蔔、青蔥-煮</small>	履歷蔬菜	沙茶赤肉羹 <small>白菜、鮮菇、肉絲、雞蛋●、木耳</small>		5.5	2.4	2.1	2.3	721
7	一	奶香青醬義大利麵 <small>麵、玉米、洋蔥、雞肉、鮑菇</small>	迷迭香豬排 <small>豬排 X1-燒</small>	薯球 X6 <small>薯球 X6-炸</small>	履歷蔬菜	海芽豆腐湯 <small>豆腐、海芽、薑絲</small>		5.8	2.4	1.9	2.3	737
8	二	地瓜飯 <small>白米、地瓜</small>	醬炒雞丁 <small>雞肉、蘿蔔、青蔥-炒</small>	蒸蛋 <small>雞蛋●、蔬菜-蒸</small>	有機蔬菜	玉米濃湯 <small>玉米、洋芋、蘿蔔、雞蛋●</small>	水果	5.8	2.3	2.1	2.4	739
9	三	雜糧飯 <small>白米、雜糧米</small>	照燒豬肉 <small>豬肉、鮑菇、彩椒-煮</small>	白醬洋芋雞 <small>雞肉、洋芋、青豆-煮</small>	芝麻長豆 <small>長豆、豆薯、芝麻-炒</small>	冬瓜雞湯 <small>冬瓜、雞肉、枸杞</small>		5.6	2.4	2	2.3	726
10	四	有機白飯 <small>有機白米</small>	義式烤雞排 <small>雞排 X1、義式香料-烤</small>	茄汁魚丁 <small>魚肉●、番茄、洋蔥-煮</small>	有機蔬菜	冰仙草包心圓 <small>包心圓、花豆、仙草汁</small>	水果	5.6	2.3	2.1	2.4	725
11	五	小麥飯 <small>白米、小麥</small>	味噌肉片 <small>豬肉、蘿蔔、味噌-煮</small>	洋蔥炒蛋 <small>雞蛋●、洋蔥、蘿蔔-炒</small>	金粒花椰 <small>花椰菜、玉米-炒</small>	酸菜鴨湯 <small>鴨肉、酸菜、川菜</small>		5.6	2.4	2	2.3	726
15	二	炸醬豚肉拌炒飯 <small>白米、豆干、絞肉、蘿蔔、毛豆</small>	烤雞腿 <small>雞腿 X1-烤</small>	奶皇包 X1 <small>奶皇包-蒸</small>	有機蔬菜	番茄蛋花湯 <small>雞蛋、番茄、高麗菜</small>	水果	5.5	2.4	2.2	2.4	728
16	三	紫米飯 <small>白米、紫米</small>	南瓜燒豬 <small>豬肉、南瓜、毛豆-燒</small>	香蔥雞 <small>雞肉、洋蔥、蘿蔔、青蔥-煮</small>	履歷蔬菜	麵線羹 <small>麵線、竹筍、金針菇、肉絲</small>		5.6	2.4	2.1	2.3	728
17	四	海苔香鬆飯(附香鬆包) <small>有機白米</small>	洋芋豆雞片 <small>豆雞片、洋芋、鮮菇-煮</small>	和風虎皮蛋 <small>雞蛋● X1、玉米、青豆-燒</small>	有機蔬菜	味噌豆腐湯 <small>豆腐、蘿蔔、味噌</small>	水果	5.7	2.4	2.2	2.3	738
蔬食日												
18	五	胚芽飯 <small>白米、胚芽</small>	燒豬排 <small>豬排 X1-燒</small>	海苔章魚丸 X2 <small>章魚燒● X2、海苔-烤</small>	履歷蔬菜	仙草雞湯 <small>雞肉、蘿蔔、紅龜、仙草汁</small>		5.5	2.4	2.2	2.5	733
21	一	焗烤波隆那肉醬義大利麵 <small>麵、玉米、番茄、絞肉、蘿蔔、青豆</small>	橙汁烤雞排 <small>雞排 X1-烤</small>	薯餅 X2 <small>薯餅 X2-炸</small>	紅片花椰 <small>花椰菜、蘿蔔-炒</small>	冰檸檬愛玉 <small>愛玉、檸檬</small>		5.5	2.5	2.1	2.4	733
22	二	紅豆飯 <small>白米、紅豆</small>	叉燒肉 X4 <small>豬肉 X4-烤</small>	蒲燒鯛魚 X1 <small>蒲燒鯛● X1、豆腐-蒸</small>	有機蔬菜	金針鮮雞湯 <small>雞肉、金針花</small>	水果	5.8	2.3	2.2	2.4	742
23	三	蕎麥飯 <small>白米、蕎麥</small>	芝香地瓜雞 <small>雞肉、地瓜、芝麻-燒</small>	柴片燒豬 <small>豬肉、洋芋、柴魚片-燒</small>	菇炒高麗 <small>高麗菜、鮮菇、蘿蔔-炒</small>	海芽排骨湯 <small>海芽、湯排、蘿蔔</small>		5.6	2.4	1.9	2.3	723
24	四	有機白飯 <small>有機白米</small>	滷里肌排 <small>豬排 X1-滷</small>	白玉燒鍋物 <small>蘿蔔、竹輪、魚卵捲-煮</small>	有機蔬菜	糯米雞湯 <small>洋芋、雞肉、糯米、枸杞</small>	水果	5.7	2.3	2.2	2.3	730
25	五	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	紅麴雞丁 <small>雞肉、西洋、鮮菇-煮</small>	瓜仔干丁 <small>豆干、絞肉、冬瓜、脆瓜-煮</small>	履歷蔬菜	蘿蔔肉絲湯 <small>蘿蔔、豬肉、鮮菇</small>		5.7	2.4	1.8	2.5	737
28	一	香蔥雞肉飯 <small>白米、玉米、蘿蔔、雞肉、紅蔥</small>	芝香豬排 <small>豬排 X1、芝麻-烤</small>	雞柳條 X2 <small>雞柳條 X2-炸</small>	履歷蔬菜	紫菜蛋花湯 <small>雞蛋●、蘿蔔、紫菜</small>		5.9	2.3	1.8	2.3	734
29	二	白飯 <small>白米</small>	和風咖哩雞 <small>雞肉、南瓜、蘿蔔-煮</small>	蔥花菜脯蛋 <small>雞蛋●、菜脯、青蔥-炒</small>	有機蔬菜	豆腐肉茸湯 <small>豆腐、鮮菇、絞肉</small>	水果	5.6	2.3	2.2	2.5	732
30	三	麥片飯 <small>白米、麥片</small>	海苔燒豬 <small>豬肉、蘿蔔、海苔絲-煮</small>	豆乳洋薯雞 <small>雞肉、洋芋、青豆、豆乳-煮</small>	雙色花椰 <small>白綠花椰、木耳-炒</small>	冬菜粉絲湯 <small>粉絲、冬菜、榨菜、肉絲</small>		5.5	2.4	2	2.4	723
7/1	四	有機白飯 <small>有機白米</small>	宮保雞丁 <small>雞肉、鮑菇、彩椒、花生●-煮</small>	高麗回鍋肉 <small>豬肉、豆干、高麗菜、青蔥-炒</small>	有機蔬菜	酸辣湯 <small>豆腐、竹筍、肉絲、木耳、雞蛋</small>	水果	5.6	2.4	2.1	2.4	733
2	五	紅扁豆飯 <small>白米、紅扁豆</small>	蜜汁豬排 <small>豬排 X1-燒</small>	醬燒魚條 X2 <small>魚條● X2、洋蔥-燒</small>	有機蔬菜	小魚味噌湯 <small>豆腐、小魚乾●、味噌</small>		5.6	2.4	2.1	2.4	733

主要種類(次/月)				主菜食材特性分析(次/月)		副菜食材特性分析		加工品	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	魚肉類	其他類		油炸品	甜湯
1 次	0 次	12 次	10 次	23 次	0 次	4 次	2 次		4 次	3 次