



上將食品 110年11月 中國小

◎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，不適者其過敏體質者食用 *全面使用非基改玉米及豆製品* ◎營養師：黃詠怡(營養字第3906號)

★ 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 ★

| 日期 | 星期 | 主食 | 主菜 | 副菜 | | 湯 | 附餐 | 水果 | 蔬菜 | 海鮮 | 熱帶 | | | | | | | | |
|-----|----|-------------------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------------|----|------|-----|-----------|-----|-----|--|-----|--|-----|--|----|--|
| 1 | 一 | 義式奶香葷菇麵 <small>麵、洋蔥、絞肉、鮑菇、玉米</small> | 照燒豬排 <small>豬排 X1-燒</small> | 炸麥克雞塊 X2 <small>雞塊 X2-炸</small> | 標章蔬菜 | 海芽蛋花湯 <small>雞蛋、青蔥、海芽</small> | | 5.8 | 2.2 | 2.3 | 2.4 | 737 | | | | | | | |
| 2 | 二 | 糙米飯 <small>白米、糙米</small> | 醬爆雞丁 <small>雞肉、蔬菜、彩椒-燒</small> | 鹹蛋粉絲 <small>高麗菜、粉絲、鹹蛋、木耳-炒</small> | 有機蔬菜 | 巧達濃湯 <small>南瓜、雞蛋、蘆筍</small> | 水果 | 5.8 | 2.3 | 1.9 | 2.3 | 730 | | | | | | | |
| 3 | 三 | 白飯 <small>白米</small> | 五香滷肉 <small>豬肉、冬瓜、枸杞-滷</small> | 泡菜燒雞 <small>雞肉、白菜(自製泡菜)、金針菇、木耳-燒</small> | 雙色花椰 <small>花椰菜、蘆筍-炒</small> | 結菜雞湯 <small>結頭菜、雞肉、鮮菇</small> | | 5.5 | 2.3 | 2 | 2.3 | 711 | | | | | | | |
| 4 | 四 | 有機白飯 <small>有機白米</small> | 香草烤雞腿 <small>雞腿-烤</small> | 椒鹽花枝丸 X2 <small>花枝丸 X2、胡椒鹽-燒</small> | 有機蔬菜 | 紅燒排骨湯 <small>番茄、湯排、蘆筍</small> | 水果 | 5.6 | 2.2 | 2.2 | 2.4 | 720 | | | | | | | |
| 5 | 五 | 白飯 <small>白米</small> | 芝麻里肌肉排 <small>豬排 X1、芝麻-燒</small> | 焗烤南瓜炒蛋 <small>雞蛋、南瓜、毛豆、起司-焗</small> | 標章蔬菜 | 薑母鴨湯 <small>鴨肉、高麗菜、金針菇、薑片</small> | | 5.5 | 2.3 | 2.2 | 2.5 | 725 | | | | | | | |
| 8 | 一 | 海苔肉茸拌飯 <small>白米、玉米、絞肉、蘆筍、海苔絲</small> | 烤翅小腿 X2 <small>翅小腿 X2-烤</small> | 珍珠鮮肉丸 X2 <small>珍珠丸 X2-蒸</small> | 標章蔬菜 | 冬瓜肉絲湯 <small>冬瓜、肉絲、薑絲</small> | | 5.6 | 2.3 | 2.2 | 2.3 | 723 | | | | | | | |
| 9 | 二 | 白飯 <small>白米</small> | 咖哩豬 <small>豬肉、洋芋、蘆筍、洋蔥-煮</small> | 炸鹽酥魚丁 X4 <small>魚肉 X4-炸</small> | 有機蔬菜 | 小魚味噌湯 <small>豆腐、小魚干、青蔥</small> | 水果 | 5.6 | 2.3 | 2.3 | 2.3 | 726 | | | | | | | |
| 10 | 三 | 白飯 <small>白米</small> | 杏片地瓜雞 <small>雞肉、地瓜、杏仁片-燒</small> | 和風燒豬 <small>豬肉、彩椒、小黃瓜-燒</small> | 標章蔬菜 | 紫菜蛋花湯 <small>雞蛋、洋蔥、紫菜</small> | | 5.7 | 2.4 | 1.9 | 2.4 | 735 | | | | | | | |
| 11 | 四 | 有機白飯 <small>有機白米</small> | 羅勒豬排 <small>豬排 X1-烤</small> | 洋芋炒蛋 <small>雞蛋、洋芋、毛豆-炒</small> | 有機蔬菜 | 紫菜蛋花湯 <small>雞蛋、洋蔥、紫菜</small> | 水果 | 5.7 | 2.1 | 2.3 | 2.4 | 722 | | | | | | | |
| 12 | 五 | 胚芽飯 <small>白米、胚芽</small> | 豆乳燒雞 <small>雞肉、蘆筍、豆乳-燒</small> | 醃醃三角腐 <small>三角油腐、絞肉、青蔥-燒</small> | 標章蔬菜 | ——冰—— 檸檬愛玉 <small>愛玉、檸檬汁</small> | | 5.8 | 2.3 | 2 | 2.3 | 732 | | | | | | | |
| 15 | 一 | 迷迭香番茄肉醬義大利麵 <small>麵、番茄、絞肉、玉米、洋蔥、迷迭香</small> | 叉燒肉 X4 <small>豬肉條 X4-烤</small> | 炸薯球 X6 <small>薯球 X6-炸</small> | 標章蔬菜 | 白菜豆腐湯 <small>大白菜、豆腐、鮮菇、蔥</small> | | 5.6 | 2.3 | 2 | 2.4 | 723 | | | | | | | |
| 16 | 二 | 五穀飯 <small>白米、五穀米</small> | 胡麻雞肉 <small>雞肉、蔬菜、小黃瓜、芝麻-煮</small> | 蒸蛋 <small>雞蛋、蔬菜-蒸</small> | 有機蔬菜 | 羅宋湯 <small>番茄、蘆筍、高麗菜、湯排</small> | 水果 | 5.5 | 2.3 | 2.3 | 2.3 | 719 | | | | | | | |
| 17 | 三 | 白飯 <small>白米</small> | 蠔香豬肉 <small>豬肉、洋蔥、蔬菜-燒</small> | 金沙玉米雞 <small>雞肉、玉米、蘆筍、鹹蛋-炒</small> | 標章蔬菜 | 玉米濃湯 <small>玉米、洋芋、雞蛋、蘆筍</small> | | 5.6 | 2.3 | 2.2 | 2.3 | 723 | | | | | | | |
| 18 | 四 | 海苔香鬆飯(附香鬆包) <small>有機白米</small> | 醬燒虎皮蛋 <small>雞蛋、玉米、洋蔥、青豆-燒</small> | 焗烤白醬鮮菇薯塊 <small>洋芋、鮮菇、青豆、起司-焗</small> | 有機蔬菜 | ——冰—— 黑糖包心圓 <small>包心圓、黑糖</small> | 水果 | 5.6 | 2.4 | 2.2 | 2.3 | 731 | | | | | | | |
| 19 | 五 | 紅扁豆飯 <small>白米、紅扁豆</small> | 烤里肌肉排 <small>豬排 X1-烤</small> | 番茄炒蛋 <small>雞蛋、番茄、洋蔥-炒</small> | 彩蔬高麗 | 結菜鮮雞湯 <small>結頭菜、雞肉</small> | | 5.5 | 2.3 | 2.3 | 2.5 | 728 | | | | | | | |
| 22 | 一 | 薏仁飯 <small>白米、薏仁</small> | 咖哩雞 <small>雞肉、洋芋、蘆筍-煮</small> | 海茸肉絲 <small>海茸、肉絲、蘆筍-炒</small> | 標章蔬菜 | 味噌豆腐湯 <small>豆腐、洋蔥、柴魚片</small> | | 5.7 | 2.3 | 2 | 2.3 | 725 | | | | | | | |
| 23 | 二 | 香菇肉絲油飯 <small>糯米、白米、香菇、肉絲、花生</small> | 炸豬肉酥 X4 <small>豬肉 X4-炸</small> | 蜜汁蒲燒鯛 <small>蒲燒鯛 X1-蒸</small> | 有機蔬菜 | 金針雞湯 <small>雞肉、金針花、木耳</small> | 水果 | 5.6 | 2.2 | 2.1 | 2.4 | 718 | | | | | | | |
| 24 | 三 | 白飯 <small>白米</small> | 三杯雞 <small>雞肉、鮑菇、九層塔、薑-燒</small> | 奶香雙芋豬 <small>豬肉、洋芋、芋頭-煮</small> | 標章蔬菜 | 冬瓜排骨湯 <small>冬瓜、排骨、鮮菇、薑絲</small> | | 5.8 | 2.3 | 2 | 2.4 | 737 | | | | | | | |
| 25 | 四 | 有機白飯 <small>有機白米</small> | 蔥燒豚肉 <small>豬肉、蘆筍、青蔥-燒</small> | 雞肉親子丼 <small>雞肉、雞蛋、洋蔥、蘆筍-煮</small> | 有機蔬菜 | ——冰—— 摩摩喳喳 <small>芋頭、西谷米、椰奶</small> | 水果 | 5.5 | 2.2 | 2.3 | 2.3 | 711 | | | | | | | |
| 26 | 五 | 白飯 <small>白米</small> | 烤棒棒腿 X2 <small>翅小腿 X2-烤</small> | 回鍋肉片 <small>肉片、豆干、高麗菜、蒜-炒</small> | 標章蔬菜 | 薏仁四神湯 <small>湯排、薏仁、蓮子、馬鈴薯</small> | | 5.7 | 2.2 | 2.2 | 2.3 | 723 | | | | | | | |
| 29 | 一 | 小麥飯 <small>白米、小麥</small> | 蔥爆肉柳 <small>肉柳、洋蔥、鮮菇-炒</small> | 茄汁福州丸 <small>福州丸 X1、番茄、青豆-煮</small> | 標章蔬菜 | 川菜雞湯 <small>川菜、雞肉、鮑魚菇</small> | | 5.5 | 2.3 | 2.3 | 2.3 | 719 | | | | | | | |
| 30 | 二 | 白飯 <small>白米</small> | 滷雞翅 <small>三節雞翅 X1-滷</small> | 豚絲高麗 <small>高麗菜、蘆筍、肉絲、木耳-炒</small> | 有機蔬菜 | 雙色海芽湯 <small>湯排、金針菇、蘆筍、海芽</small> | 水果 | 5.6 | 2.3 | 2.3 | 2.3 | 726 | | | | | | | |
| | | 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 | | 魚肉及海鮮 | | 豬肉 | | 雞肉 | | 生鮮食材 | | 調理食品 | | 魚肉類 | | 其他類 | | 油炸品 | | 甜湯 | |
| 0次 | | 0次 | | 11次 | | 10次 | | 22次 | | 0次 | | 4次 | | 1次 | | 4次 | | 3次 | |