



# 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 \*全面使用非基改玉米及豆製品\* ◎營養師：黃綠怡(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					
					全素	主食 量	副食 量	蔬菜 量	油量	熱量	
1	一	義式 奶香蕈菇麵 麵、洋蔥、絞肉、鮑菇、玉米	照燒豬排 豬排 XI-燒	炸 麥克雞塊 X2 雞塊 X2-炸	標章蔬菜	海芽蛋花湯 雞蛋、青蔥、海芽	5.8	2.2	2.3	2.4	737
2	二	糙米飯 白米、糙米	醬爆雞丁 雞肉、蔬菜、彩椒-燒	鹹蛋粉絲 高麗菜、粉絲、鹹蛋、木耳-炒	有機蔬菜	巧達濃湯 南瓜、雞蛋、蘿蔔	5.8	2.3	1.9	2.3	730
3	三	白飯 白米	五香滷肉 豬肉、冬瓜、枸杞-滷	泡菜燒雞 雞肉、白菜(自製泡菜)、金針菇、木耳-燒	雙色花椰 花椰菜、蘿蔔-炒	結菜雞湯 結頭菜、雞肉、鮮菇	5.5	2.3	2	2.3	711
4	四	有機白飯 有機白米	香草烤雞腿 雞腿-烤	椒鹽 花枝丸 X2 花枝丸 X2、胡椒鹽-燒	有機蔬菜	紅燒排骨湯 番茄、湯排、蘿蔔	5.6	2.2	2.2	2.4	720
5	五	白飯 白米	芝麻里肌肉排 豬排 XI、芝麻-燒	焗烤 南瓜炒蛋 雞蛋、南瓜、毛豆、起司-焗	標章蔬菜	薑母鴨湯 鴨肉、高麗菜、金針菇、薑片	5.5	2.3	2.2	2.5	725
8	一	海苔 肉草拌飯 白米、玉米、絞肉、蘿蔔、海苔絲	烤 翅小腿 X2 翅小腿 X2-烤	珍珠 鮮肉丸 X2 珍珠丸 X2-蒸	標章蔬菜	冬瓜肉絲湯 冬瓜、肉絲、薑絲	5.6	2.3	2.2	2.3	723
9	二	白飯 白米	咖哩豬 豬肉、洋芋、蘿蔔、洋蔥-煮	炸 鹽酥魚丁 X4 魚肉 X4-炸	有機蔬菜	小魚味噌湯 豆腐、小魚干、青蔥	5.6	2.3	2.3	2.3	726
10	三	白飯 白米	杏片地瓜雞 雞肉、地瓜、杏仁片-燒	和風燒豬 豬肉、彩椒、小黃瓜-燒	標章蔬菜	紫菜蛋花湯 雞蛋、洋蔥、紫菜	5.7	2.4	1.9	2.4	735
11	四	有機白飯 有機白米	羅勒豬排 豬排 XI-烤	洋芋炒蛋 雞蛋、洋芋、毛豆-炒	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 雞蛋、洋蔥、紫菜	5.7	2.1	2.3	2.4	722
12	五	胚芽飯 白米、胚芽	豆乳燒雞 雞肉、蘿蔔、豆乳-燒	醸翻三角腐 三角油腐、絞肉、青蔥-燒	標章蔬菜	—冰— 檸檬愛玉 愛玉、檸檬汁	5.8	2.3	2	2.3	732
15	一	迷迭香番茄肉 醬義大利麵 麵、番茄、絞肉、玉米、洋蔥、迷迭香	叉燒肉 X4 豬肉條 XI-烤	炸 薯球 X6 薯球 X6-炸	標章蔬菜	白菜豆腐湯 大白菜、豆腐、鮮菇、蔥	5.6	2.3	2	2.4	723
16	二	五穀飯 白米、五穀米	胡麻雞肉 雞肉、蔬菜、小黃瓜、芝麻-煮	蒸蛋 雞蛋、蔬菜-蒸	有機蔬菜	羅宋湯 番茄、蘿蔔、高麗菜、湯排	5.5	2.3	2.3	2.3	719
17	三	白飯 白米	蠔香豬肉 豬肉、洋蔥、蔬菜-燒	金沙玉米雞 雞肉、玉米、蘿蔔、鹹蛋-炒	標章蔬菜	玉米濃湯 玉米、洋芋、雞蛋、蘿蔔	5.6	2.3	2.2	2.3	723
18	四	海苔香鬆飯 (附香鬆包) 有機白米	醬燒虎皮蛋 雞蛋、玉米、洋蔥、青豆-燒	焗烤 白醬鮮菇薯塊 洋芋、鮮菇、青豆、起司-焗	有機蔬菜	—冰— 黑糖包心圓 包心圓、黑糖	5.6	2.4	2.2	2.3	731
19	五	紅扁豆飯 白米、紅扁豆	烤里肌肉排 豬排 XI-烤	番茄炒蛋 雞蛋、番茄、洋蔥-炒	彩蔬高麗 高麗菜、彩椒-炒	結菜鮮雞湯 結頭菜、雞肉	5.5	2.3	2.3	2.5	728
22	一	薏仁飯 白米、薏仁	咖哩雞 雞肉、洋芋、蘿蔔-煮	海草肉絲 海草、肉絲、蘿蔔-炒	標章蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐、洋蔥、柴魚片	5.7	2.3	2	2.3	725
23	二	香菇 肉絲油飯 糯米、白米、香菇、肉絲、花生	炸 豬肉酥 X4 豬肉 XI-炸	蜜汁蒲燒鯛 蒲燒鯛 XI-蒸	有機蔬菜	金針雞湯 雞肉、金針花、木耳	5.6	2.2	2.1	2.4	718
24	三	白飯 白米	三杯雞 雞肉、鮑菇、九層塔、薑-燒	奶香雙芋豬 豬肉、洋芋、芋頭-煮	標章蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜、排骨、鮮菇、薑絲	5.8	2.3	2	2.4	737
25	四	有機白飯 有機白米	蔥燒豚肉 豬肉、蘿蔔、青蔥-燒	雞肉親子丼 雞肉、雞蛋、洋蔥、蘿蔔-煮	有機蔬菜	—冰— 摩摩喳喳 芋頭、西谷米、椰奶	5.5	2.2	2.3	2.3	711
26	五	白飯 白米	烤棒棒腿 X2 翅小腿 XI-烤	回鍋肉片 肉片、豆干、高麗菜、蒜-炒	標章蔬菜	薏仁四神湯 湯排、薏仁、蓮子、馬鈴薯	5.7	2.2	2.2	2.3	723
29	一	小麥飯 白米、小麥	蔥爆肉柳 肉柳、洋蔥、鮮菇-炒	茄汁福州丸 福州丸 XI、番茄、青豆-煮	標章蔬菜	刈菜雞湯 刈菜、雞肉、鮑魚菇	5.5	2.3	2.3	2.3	719
30	二	白飯 白米	滷雞翅 三節雞翅 XI-滷	豚絲高麗 高麗菜、蘿蔔、肉絲、木耳-炒	有機蔬菜	雙色海芽湯 湯排、金針菇、蘿蔔、海芽	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 0次	魚肉及海鮮 0次	豬肉 11次	雞肉 10次	生鮮食材 22次	調理食品 0次	魚肉類 4次	其他類 1次	油炸品 4次	甜湯 3次
-----------	-------------	-----------	-----------	-------------	------------	-----------	-----------	-----------	----------