



# 上將食品



110年12月 中心國小

◎地址：新北市新莊區華福東路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 \*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)

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	附餐	全餐	立美	蔬果	油炸	熱量
1	三	玉米飯 白米、玉米	壽喜燒肉片 豬肉、洋蔥、金針菇-燒	五味醬雞丁 雞肉、蘿蔔、彩椒-煮	標章蔬菜	赤肉羹湯 雙色蘿蔔、肉絲、蔬菜、雞蛋		5.5	2.3	2.3	2.4	723
2	四	海苔香鬆飯 (附 香鬆包) 有機白米	烤翅小腿 X2 翅小腿 X2-烤	洋芋歐姆蛋 雞蛋、洋芋、青豆-炒	有機蔬菜	羅宋湯 番茄、洋蔥、鮮菇、芹	水果	5.7	2.2	2.1	2.5	729
3	五	沙茶 肉絲炒麵 麵條、豬肉絲、高麗菜、蔬菜	味噌豬排 豬排-燒	黃金薯餅 X2 薯餅 X2-炸	標章蔬菜	玉米蛋花湯 玉米、雞蛋、青蔥		5.5	2.2	2.2	2.3	709
6	一	燕麥飯 白米、燕麥	和風烤雞腿 雞腿-烤	粉紅醬鍋物燒 魚蛋、蘿蔔、竹輪-煮	標章蔬菜	金針排骨湯 湯排、金針菇、金針花		5.8	2.2	2.1	2.3	727
7	二	茄汁海鮮 義大利麵 麵、玉米、洋蔥、蝦仁、鮭魚片、蔬菜	焗烤 奶香薯塊燒豬 豬肉、洋芋、蘿蔔、起司-焗	雞柳條 X2 雞柳條 X2-炸	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米、洋芋、蘿蔔、雞蛋	水果	5.8	2.3	2.1	2.3	735
8	三	紅扁豆飯 白米、紅扁豆	泰式椒麻雞 雞肉、洋蔥、紅椒-煮	芋頭燒豬 豬肉、芋頭、鮑菇、青蔥-燒	標章蔬菜	海芽蛋花湯 雞蛋、蘿蔔、海芽		5.7	2.3	2.2	2.3	730
9	四	有機白飯 有機白米	蜜汁豬排 豬排-燒	香菇蒸蛋 雞蛋、香菇、玉米-蒸	有機蔬菜	甜 黑糖包心圓 包心圓、黑糖	水果	5.5	2.3	2.1	2.4	718
10	五	白飯 白米	腰果魚塊 魚肉、玉米、腰果-燒	蠔香菇菇肉片 肉片、鮮菇、木耳、蔥-煮	炒高麗菜 高麗菜、蘿蔔-炒	豆腐味噌湯 豆腐、小魚乾、青蔥		5.6	2.2	2.3	2.3	718
13	一	麻香花生 肉絲油飯 糯米、白米、肉絲、香菇、花生、麵糊	燒豬排 豬排-燒	酥烤小餡餅 X2 豬肉餡餅 X2-烤	標章蔬菜	鳳梨雞湯 鳳梨、蔭鳳梨、結頭菜、雞肉		5.5	2.3	2.2	2.5	725
14	二	白飯 白米	咖哩南瓜雞 雞肉、南瓜、洋蔥-煮	堅果粟米肉茸 玉米、絞肉、鮮菇、蔬菜、葵瓜子-炒	有機蔬菜	芹珠蘿蔔湯 蘿蔔、肉絲、芹	水果	5.9	2.2	1.9	2.4	734
15	三	紫米飯 白米、紫米	蒜味豬柳 豬肉柳、小黃瓜、紅蘿蔔-炒	蜜糖地瓜雞 雞肉、地瓜-燒	芋香白菜 白菜、蘿蔔、芋頭-煮	番茄蛋花湯 番茄、雞蛋、蔬菜		5.7	2.3	2.2	2.4	735
16	四	有機白飯 有機白米	照燒虎皮蛋 雞蛋、洋蔥、青豆-燒	蔥燒香菇干丁 豆干、香菇、青蔥-煮	有機蔬菜	甜 奶茶西米露 西谷米、紅茶、奶粉	水果	5.5	2.3	2.2	2.2	712
17	五	薏仁飯 白米、薏仁	滷肉排 豬排-滷	乾鍋雞丁 雞肉、洋芋、青蔥-燒	標章蔬菜	糯米雞湯 洋芋、糯米、雞肉、枸杞		5.7	2.2	2.2	2.3	723
20	一	聖誕奶香 白醬螺旋麵 麵、玉米、洋芋、絞肉、蘿蔔、南瓜籽	炸雞腿 雞腿-炸	烤椒鹽薯瓣 X4 洋芋瓣 X4、椒鹽-烤	標章蔬菜	甜 冬至湯圓 湯圓、红豆		5.5	2.4	2.1	2.3	721
21	二	紅藜飯 白米、紅藜	叉燒肉 X4 豬肉 X4-烤	玉米炒蛋 雞蛋、玉米、蘿蔔、蔥花-炒	有機蔬菜	西式濃湯 南瓜、玉米、雞蛋、蔬菜	水果	5.7	2.2	2.2	2.5	732
22	三	小米飯 白米、小米	鮮茄雞丁 雞肉、番茄、豆薯-煮	薑汁燒肉 豬肉片、洋蔥、金針菇、薑-燒	雙色花椰 白綠花椰、蘿蔔-炒	榨菜肉絲湯 肉絲、鮮菇、榨菜		5.5	2.3	2.2	2.3	716
23	四	肉鬆蓋飯 (附 肉鬆盒) 有機白米	醬爆肉柳 豬肉、蘿蔔、青蔥-炒	焗 卡菲洋芋雞 洋芋、雞肉、毛豆、起司-焗	有機蔬菜	關東煮湯 海結、玉米、油片、蘿蔔	水果	5.6	2.2	2.1	2.2	709
24	五	白飯 白米	三杯雞 雞肉、鮑菇、薑片、九層塔-燒	普羅旺斯百頁 百頁豆腐、彩椒、玉米、香草粉-燒	標章蔬菜	薏仁排骨湯 洋芋、薏仁、湯排		5.6	2.3	2.2	2.3	723
27	一	蕈菇雞茸 蛋炒飯 白米、玉米、雞肉、蘿蔔、雞蛋、鮮菇	醬燒豬排 豬排-燒	玉米布丁酥 X2 玉米布丁酥 X2-炸	標章蔬菜	筍片雞湯 雞肉、竹筍、鮮菇		5.6	2.3	2.1	2.3	721
28	二	麥片飯 白米、麥片	照燒魚排 魚排-燒	墨西哥燉肉 肉片、番茄、洋蔥、墨西哥香料-煮	有機蔬菜	海芽味噌湯 豆腐、海芽	水果	5.5	2.3	2.2	2.4	721
29	三	白飯 白米	醃翻滷肉 豬肉、蘿蔔、青豆-滷	蜜汁豆干雞 雞肉、四方豆干、芝麻-燒	開陽白菜 大白菜、木耳、蝦米-煮	酸菜鴨湯 鴨肉、酸菜、川菜、粉絲		5.5	2.4	2.3	2.3	726
30	四	有機白飯 有機白米	香滷雞翅 雞翅-滷	茶碗蒸 雞蛋、絞肉、鮮菇-蒸	有機蔬菜	刈菜排骨湯 刈菜、鮮菇、湯排	水果	5.8	2.3	2.2	2.3	737

主要種類(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	2 次	11 次	8 次	21 次	0 次	2 次	3 次	4 次	3 次