



上將食品 11年2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
*菜单含有蟹、蝦、半乳、蛋、芒果、花生、堅果類、芝麻、含熱質穀物、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：劉芸璇(營養字第 009165 號)

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	附餐	金錢	蛋白質	碳水化合物	蔬菜	油	熱量
11	五	白飯 白米	糖醋豬肉 豬肉、洋蔥、彩椒-燒	咖哩干丁肉醬 洋芋、豆干、雞絞肉、蘿蔔-煮	標章蔬菜	玉米豆腐湯 豆腐、玉米、蔬菜		5.6	2.3	2.2	2.4	728
14	一	小米飯 白米、小米	烤雞肉捲 雞肉捲-烤	麻婆豆腐 豆腐、絞肉、蘿蔔、青蔥-燒	有機蔬菜	金針肉絲湯 金針花、金針菇、肉絲		5.7	2.4	2	2.4	737
15	二	白飯 白米	芝麻肉片 豬肉片、蔬菜、芝麻-煮	滷蛋 雞蛋、海帶結-滷	有機蔬菜	元宵湯圓 湯圓、豬絞肉、白菜、芹、蔬菜	水果	5.5	2.4	2.2	2.3	724
16	三	麥片飯 白米、麥片	檸香雞丁 雞肉、小黃瓜、蔬菜-燒	洋芋燒豬 豬肉、洋芋、毛豆-燒	標章蔬菜	鮮菇筍片湯 湯排、筍片、鮮菇		5.7	2.4	2.3	2.4	745
17	四	香鬆拌飯 【附香鬆包】 有機白米	蒸魚排 魚排-蒸	焗烤 莎莎醬雞肉 雞肉、番茄、洋蔥、玉米-煮	有機蔬菜	～甜～ 粉圓紅茶 粉圓、紅茶包	水果	5.7	2.3	2.2	2.3	730
18	五	蒜香白醬 義大利麵 麵、玉米、絞肉、洋蔥、蒜	滷雞翅 雞翅-滷	炸 薯餅 X2 薯餅-炸	標章蔬菜	鮮瓜排骨湯 鮮瓜、湯排、蔬菜		5.6	2.4	2.2	2.3	731
21	一	胚芽飯 白米、胚芽	京醬肉柳 豬柳、洋蔥、青蔥-煮	白醬黃金魚蛋 黃金魚蛋、洋芋、蘿蔔-煮	有機蔬菜	大滷湯 豆腐、豬肉絲、雞蛋、蔬菜		5.6	2.3	2	2.3	718
22	二	芝麻飯 白米、芝麻	迷迭香雞排 雞排、迷迭香-烤	蒸蛋 雞蛋、蔬菜-蒸	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐、小魚干、海芽	水果	5.5	2.3	2.2	2.4	721
23	三	紫米飯 白米、紫米	杏片地瓜豬 豬肉、地瓜、杏仁片-燒	蒜香玉米雞 雞肉、玉米、蔬菜、蒜-燒	標章蔬菜	菜脯雞湯 蘿蔔、雞肉、菜脯		5.7	2.4	2.1	2.4	740
24	四	有機白飯 有機白米	蠔油菇菇雞 雞肉、鮮菇、蔬菜-燒	炸蝦排 蝦排-炸	有機蔬菜	～甜～ 地瓜圓甜湯 地瓜圓、芋圓	水果	5.8	2.4	2.1	2.4	747
25	五	金沙 蕈 菇 炒 飯 有機白米、玉米、鮮菇、絞肉、鹹蛋	茄汁豬排 豬排-燒	焗烤洋芋烘蛋 雞蛋、洋芋、蘿蔔、毛豆-炒	標章蔬菜	薑母鴨湯 鴨肉、高麗菜、金針菇、薑片		5.6	2.4	2.3	2.5	742
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	調理肉品/加工品		生鮮食材	調理加工品		油炸品		甜湯
0 次	1 次	5 次	5 次	11 次	0 次		8 次	2 次		2 次		2 次