



# 上將食品



# 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：劉芸瑾(營養字第 009165 號)

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	附餐	全穀類 (每碗)	豆製品 (每碗)	蔬菜 (每碗)	油脂 (每碗)	熱量 (大卡)
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		