



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 ◎E-mail：kh9305@gmail.com 【本校未使用輻射污染食品】*本全面使用非基改玉米及豆製品* ◎營養師：蒙依君(營養字第 008273 號)

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	附餐	全蛋雞腿	豆製品	蔬菜	海帶	熱量
1	五	紅扁豆飯 白米, 紅扁豆	照燒雞肉 雞肉, 洋葱, 蔬菜-燒	五香干丁肉燥 豆干丁, 絞肉, 鮮菇, 毛豆, 蘿蔔-煮	標章蔬菜	金針肉絲湯 金針花, 豬肉絲, 蔬菜		5.7	2.5	2.3	748
~~ 兒童節連假愉快 ~~											
6	三	白飯 白米	馬鈴薯燉肉 豬肉, 洋芋, 青豆-燒	香草彩蔬雞 雞肉, 豆薯, 蔬菜, 香草-煮	標章蔬菜	香菇雞湯 香菇, 雞肉, 蔬菜		5.8	2.4	2.2	754
7	四	南洋風 雞茸拌飯 有機白米, 雞茸, 玉米, 薑黃粉	炸雞腿 雞腿-炸	燒賣 X 2 燒賣-蒸	有機蔬菜	~甜~ 紅豆牛奶 紅豆, 薏仁, 奶粉	水果	5.6	2.4	2.3	738
8	五	小米飯 白米, 小米	和風燒豬 豬肉, 蘿蔔, 毛豆-燒	打拋 福州丸 X 1 福州丸, 洋芋, 番茄, 羅勒-煮	標章蔬菜	赤肉羹 豬肉絲, 白菜, 雞蛋, 蔬菜		5.7	2.3	2.1	723
11	一	麥片飯 白米, 麥片	三杯雞 雞肉, 蔬菜, 九層塔, 薑-煮	奶香肉茸粟米 玉米, 絞肉, 蔬菜, 毛豆-煮	有機蔬菜	海芽味噌湯 海芽, 豆腐, 雞蛋		5.8	2.3	2.2	735
12	二	白飯 白米	咖哩豬 豬肉, 洋芋, 蘿蔔-煮	椒鹽 甜不辣 甜不辣, 芹菜-炒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米, 雞蛋, 蘿蔔	水果	5.6	2.5	2.1	740
13	三	五穀飯 白米, 五穀米	▲宮保雞丁 雞肉, 鮑菇, 花生-煮	南瓜歐姆蛋 南瓜, 雞蛋, 玉米, 青豆-炒	標章蔬菜	芹珠蘿蔔湯 蘿蔔, 湯排, 芹菜		5.9	2.4	2	756
14	四	肉鬆蓋飯 【附肉鬆盒】 有機白米	壽喜燒肉片 豬肉, 洋葱, 蔬菜-燒	杏片沙茶黑干 黑豆干, 彩椒, 毛豆, 杏仁片-煮	有機蔬菜	~甜~ 綠豆麥片湯 綠豆, 麥片	水果	5.5	2.3	2.2	716
15	五	義式茄汁 肉醬麵 麵, 絞肉, 玉米, 洋葱, 番茄, 青豆	冰糖 滷雞翅 雞翅-滷	酥炸脆薯 X 5 薯條-炸	標章蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜, 湯排, 鮮菇		5.6	2.4	2.2	735
18	一	雜糧飯 白米, 雜糧米	客家福菜豬 豬肉, 筍茸, 福菜-煮	雞肉關東煮 蘿蔔, 海帶結, 雞肉, 木耳-燒	有機蔬菜	大滷湯 豬肉絲, 豆腐, 蔬菜, 雞蛋		5.7	2.3	2.2	726
19	二	▲芝麻飯 白米, 芝麻	炸香酥魚塊 X 3 虱目魚塊-炸	蒸蛋 雞蛋, 蔬菜-蒸	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜, 肉絲, 鮮菇	水果	5.6	2.5	2.3	736
20	三	大麥飯 白米, 大麥仁	蒙古烤肉 豬肉, 鮑菇, 蔬菜-炒	▲芝香地瓜雞 地瓜, 雞肉, 芝麻-燒	標章蔬菜	脆筍鴨湯 脆筍, 鮮菇, 鴨肉, 薑絲		5.8	2.4	2.1	751
21	四	有機白飯 有機白米	洋蔥炒蛋 雞蛋, 洋葱, 蘿蔔, 毛豆-炒	▲核桃玉米總匯 玉米, 蘿蔔, 香菇, 核桃-炒	有機蔬菜	~甜~ 仙草包心圓 仙草, 花豆, 包心圓	水果	5.5	2.4	2.3	726
22	五	上將 古早味油飯 糯米, 白米, 香菇, 肉絲, 木耳	香燒肉排 豬排-滷	鍋貼 X 2 鍋貼-烤	標章蔬菜	肉茸豆腐湯 豆腐, 絞肉, 玉米, 青蔥		5.7	2.3	2.1	732
25	一	白飯 白米	蒜味菇菇雞 雞肉, 蔬菜, 蒜-煮	黑輪棒 黑輪棒-燒	有機蔬菜	番茄蛋花湯 番茄, 雞蛋, 高麗菜		5.6	2.3	2.2	723
26	二	焗烤 奶醬金黃 義大利麵 義大利麵, 絞肉, 鮑菇, 南瓜, 蔬菜	炸 豬肉酥 X 4 豬肉-炸	塔香 花枝揚 花枝揚, 花椰菜, 九層塔-炒	有機蔬菜	味噌湯 豆腐, 小魚, 海芽	水果	5.5	2.3	2.3	723
27	三	燕麥飯 白米, 燕麥	雞肉親子丼 雞肉, 洋葱, 雞蛋, 蘿蔔-燒	茄汁洋芋豬 豬肉, 洋芋, 番茄, 蔬菜-燒	標章蔬菜	鮮菇肉絲湯 鮮菇, 肉絲, 筍片		5.8	2.4	2	749
28	四	有機白飯 有機白米	椒香蔥爆肉柳 豬肉, 洋葱, 蔬菜-炒	春川年糕雞 雞肉, 年糕, 自製泡菜, 金針菇-燒	有機蔬菜	洋芋濃湯 洋芋, 雞蛋, 蘿蔔	水果	5.7	2.5	2.1	738
29	五	紅藜飯 白米, 紅藜	蜜汁魚排 魚排-蒸	瓜仔鴿蛋 鴿蛋, 脆瓜, 絞肉, 冬瓜-煮	標章蔬菜	白玉排骨湯 蘿蔔, 湯排, 芹菜		5.8	2.4	2.3	747
*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。 ▲：芝麻、花生等堅果種子、蝦類及其製品											
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	2 次	9 次	7 次	19 次	0 次	11 次	8 次	4 次	3 次		