



上將食品

111年5月



本店豬原料

原產地 臺灣

中山國小

◎地址：新北市新莊區章福東路86號 ◎服務專線：(02)2996-9305 ◎E-mail：kh9305@gmail.com

*菜单含有蟹、蝦、牛奶、蛋、芒果、花生、堅果類、芝麻、含穀質穀物、大豆、魚類等，不適合其過敏體質者食用 *本面使用非基改玉米及豆製品* ◎營養師：梁筱君(營養字第 008273 號)

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	附餐	金錢 附餐	豆漿 黃豆	蔬菜	油脂	熱量	
2	一	焗 烤 粉紅醬 義大利麵 <small>義大利麵,絞肉,玉米,洋蔥,蘿蔔</small>	五香豬排 <small>豬排-滷</small>	麥克雞塊 X2 <small>麥克雞塊 X2-烤</small>	有機蔬菜	西式濃湯 <small>南瓜,洋芋,蘿蔔</small>	5.6	2.4	2.3	2.3	733	
3	二	地瓜飯 <small>白米,地瓜</small>	烤雞排 <small>雞排-烤</small>	玉米歐姆蛋 <small>雞蛋,玉米,蘿蔔,毛豆-炒</small>	有機蔬菜	羅宋湯 <small>番茄,蔬菜,湯排</small>	水裏	5.8	2.5	2.1	2.5	759
4	三	白飯 <small>白米</small>	柚香燒豬 <small>豬肉,洋蔥,青豆,柚子醬-煮</small>	蒜味什錦雞 <small>雞肉,蘿蔔,彩椒,蒜-煮</small>	標章蔬菜	糯米雞湯 <small>洋芋,雞肉,糯米,枸杞</small>		5.7	2.3	2.3	2.3	733
5	四	肉鬆蓋飯 【附肉鬆盒】 <small>有機白米</small>	日式洋薯雞 <small>雞肉,洋芋,蘿蔔-煮</small>	炸 豬肉酥 X3 <small>豬肉 X3-炸</small>	有機蔬菜	~甜~ 黑糖QQ圓 <small>QQ圓,黑糖</small>	水裏	5.5	2.4	2.2	2.4	728
6	五	麥片飯 <small>白米,麥片</small>	烤醬燒豬 <small>豬肉,蘿蔔,條豆-燒</small>	茄汁小魚丸 X2 <small>洋芋,小魚丸,番茄,玉米-煮</small>	標章蔬菜	香菇雞湯 <small>冬瓜,香菇,雞肉</small>		5.6	2.3	2.2	2.3	723
9	一	糙米飯 <small>白米,糙米</small>	醬淋魚排 <small>魚排-燒</small>	奶香獅子頭 <small>南瓜,獅子頭,青豆-煮</small>	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 <small>榨菜,豬肉絲,蔬菜</small>		5.8	2.3	2.3	2.3	740
10	二	白飯 <small>白米</small>	卡菲醬豬肉 <small>豬肉,洋芋,蘿蔔-煮</small>	炸 鹽酥雞 X3 <small>雞肉-炸</small>	有機蔬菜	紅燒排骨湯 <small>番茄,高麗菜,湯排</small>	水裏	5.7	2.4	2.2	2.3	738
11	三	小米飯 <small>白米,小米</small>	檸香燒雞 <small>雞肉,洋蔥,蔬菜-燒</small>	瓜仔肉燥干丁 <small>豆干,碎瓜,鮑菇,冬瓜,絞肉-煮</small>	標章蔬菜	酸辣湯 <small>豆腐,肉絲,筍,雞蛋,木耳</small>		5.5	2.5	2.1	2.4	733
12	四	醬香 肉茸炒飯 <small>有機白米,絞肉,玉米,蘿蔔,青蔥</small>	滷豬排 <small>豬排-滷</small>	豬肉餡餅 <small>餡餅 XI-烤</small>	有機蔬菜	~甜~ 雙圓甜湯 <small>芋圓,地瓜圓</small>	水裏	5.8	2.4	2.1	2.5	751
13	五	雜糧飯 <small>白米,雜糧米</small>	泡菜雞丁 <small>雞肉,自製泡菜,金針菇-燒</small>	佛跳牆 <small>鴿蛋,芋頭,竹筍,肉絲,木耳-煮</small>	標章蔬菜	鮮菇豆腐湯 <small>豆腐,鮮菇,絞肉</small>		5.7	2.3	2.2	2.2	726
16	一	白飯 <small>白米</small>	泰式打拋肉片 <small>豬肉,番茄,洋蔥,九層塔-煮</small>	芹炒甜不辣 <small>甜不辣,芹菜-炒</small>	有機蔬菜	金針雞湯 <small>金針花,木耳,雞肉</small>		5.6	2.5	2.2	2.4	743
17	二	焗 烤 羅勒青醬 奶香螺旋麵 <small>螺旋麵,絞肉,鮮菇,玉米,毛豆</small>	烤 棒棒腿 X2 <small>翅小腿 X2-烤</small>	炸 起司球 X2 <small>起司球-炸</small>	有機蔬菜	玉米濃湯 <small>玉米,蘿蔔,雞蛋</small>	水裏	5.8	2.3	2.2	2.2	733
18	三	薏仁飯 <small>白米,薏仁</small>	京醬肉柳 <small>豬柳,豆薯,青蔥-炒</small>	▲杏片地瓜雞 <small>地瓜,雞肉,杏仁片-燒</small>	標章蔬菜	芹香蘿蔔湯 <small>蘿蔔,雞骨,芹菜</small>		5.6	2.4	2.1	2.4	733
19	四	有機白飯 【蔬食日】 <small>有機白米</small>	酸甜虎皮蛋 <small>雞蛋,洋蔥,鳳梨-燒</small>	燉煮鮮瓜 <small>鮮瓜,蔬菜,枸杞-煮</small>	有機蔬菜	~甜~ 冬瓜山粉圓 <small>山粉圓,冬瓜磚</small>	水裏	5.7	2.5	2.2	2.5	754
20	五	紫米飯 <small>白米,紫米</small>	豆乳燒豬 <small>豬肉,蘿蔔,毛豆-燒</small>	番茄豆腐蛋 <small>雞蛋,番茄,豆腐-煮</small>	標章蔬菜	山藥洋芋湯 <small>山藥,洋芋,薏仁</small>		5.7	2.4	2.3	2.3	740
23	一	海苔香鬆飯 【附香鬆包】 <small>白米</small>	咖哩雞 <small>雞肉,洋芋,蘿蔔-煮</small>	醬燒骰子魚塊 X2 <small>虱目魚塊 X2-燒</small>	有機蔬菜	沙茶赤肉羹 <small>肉絲,香菇,筍絲,木耳,雞蛋</small>		5.8	2.3	2.3	2.4	744
24	二	胚芽飯 <small>白米,胚芽</small>	家常滷肉 <small>豬肉,蘿蔔,青蔥-滷</small>	炸 雞柳條 X2 <small>雞柳條 X2-炸</small>	有機蔬菜	味噌湯 <small>豆腐,海芽,柴魚</small>	水裏	5.6	2.4	2.2	2.4	735
25	三	小麥飯 <small>白米,小麥</small>	照燒年糕雞 <small>雞肉,年糕,蘿蔔-燒</small>	▲宮保凍豆腐 <small>凍豆腐,木耳,青豆,花生-燒</small>	標章蔬菜	昆布排骨湯 <small>海帶,蘿蔔,湯排</small>		5.7	2.4	2.1	2.3	735
26	四	香菇 肉絲油飯 <small>糯米,有機白米,香菇,肉絲,木耳</small>	里肌豬肉排 <small>豬排-滷</small>	黑輪關東煮 <small>蘿蔔,黑輪,魚卵捲,玉米-煮</small>	有機蔬菜	冬瓜雞湯 <small>冬瓜,薑絲,蔬菜,雞肉</small>	水裏	5.6	2.3	2.2	2.4	728
27	五	紅豆飯 <small>白米,紅豆</small>	和風小瓜雞 <small>雞肉,小黃瓜,蘿蔔-煮</small>	香菇肉燥油腐 <small>油豆腐,絞肉,香菇,青蔥-燒</small>	標章蔬菜	番茄蛋花湯 <small>雞蛋,番茄,蔬菜</small>		5.5	2.5	2.1	2.5	738
30	一	白飯 <small>白米</small>	塔香豬肉 <small>豬肉,鮮菇,九層塔-煮</small>	白醬黃金魚蛋 X2 <small>黃金魚蛋,洋芋,蘿蔔-煮</small>	有機蔬菜	竹筍雞湯 <small>竹筍,雞肉,木耳</small>		5.7	2.3	2.1	2.2	723
31	二	燕麥飯 <small>白米,燕麥</small>	橙汁魚丁 <small>魚肉,洋蔥,蔬菜-燒</small>	肉草蒸蛋 <small>雞蛋,絞肉-蒸</small>	有機蔬菜	南瓜肉絲湯 <small>南瓜,肉絲,蔬菜</small>	水裏	5.6	2.4	2.2	2.4	735

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	7 次	10 次	19 次	0 次	次	9 次	4 次	3 次