



上將食品

111年5月



中山國小

◎地址：新北市新莊區幸福路86號 ◎服務專線：(02)2996-9305 ◎E-mail：kh9305@gmail.com

*菜單含有蟹、蝦、牛奶、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：葉筱君(營養字第 008273 號)

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	附餐	全穀雜糧	豆魚肉	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, 洋葱, 蘿蔔</small>	五香豬排 <small>豬排-油</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, 洋葱, 蘿蔔</small>		5.6	2.4	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>	水裹	5.8	2.5	2.1	759
4	三	白飯 <small>白米</small>	柚香燒豬 <small>豬肉, 洋葱, 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>洋葱, 雞肉, 糯米, 枸杞</small>		5.7	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, 洋葱, 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>	水裹	5.5	2.4	2.2	728
6	五	麥片飯 <small>白米, 麥片</small>	烤醬燒豬 <small>豬肉, 蘿蔔, 綠豆-燒</small>	茄汁小魚丸 X2 <small>洋葱, 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	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	740
10	二	白飯 <small>白米</small>	卡菲醬豬肉 <small>豬肉, 洋葱, 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>	水裹	5.7	2.4	2.2	738
11	三	小米飯 <small>白米, 小米</small>	檸香燒雞 <small>雞肉, 洋葱, 蔬菜-燒</small>	瓜仔肉燥干丁 <small>豆干, 碎肉, 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	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-油</small>	豬肉餡餅 <small>餡餅 X1-烤</small>	有機蔬菜	~甜~雙圓甜湯 <small>芋圓, 地瓜圓</small>	水裹	5.8	2.4	2.1	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>鵝蛋, 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	726
16	一	白飯 <small>白米</small>	泰式打拋肉片 <small>豬肉, 番茄, 洋葱, 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	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>	水裹	5.8	2.3	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	733
19	四	有機白飯【蔬食日】 <small>有機白米</small>	酸甜虎皮蛋 <small>雞蛋, 洋葱, 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>	水裹	5.7	2.5	2.2	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, 洋葱, 薏仁</small>		5.7	2.4	2.3	740
23	一	海苔香鬆飯【附香鬆包】 <small>白米</small>	咖哩雞 <small>雞肉, 洋葱, 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	744
24	二	胚芽飯 <small>白米, 胚芽</small>	家常滷肉 <small>豬肉, 蘿蔔, 青蔥-油</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>	水裹	5.6	2.4	2.2	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	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-油</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>	水裹	5.6	2.3	2.2	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	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, 洋葱, 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	723
31	二	燕麥飯 <small>白米, 燕麥</small>	橙汁魚丁 <small>魚肉, 洋葱, 蔬菜-燒</small>	肉茸蒸蛋 <small>雞蛋, 絞肉-蒸</small>	有機蔬菜	南瓜肉絲湯 <small>南瓜, 肉絲, 蔬菜</small>	水裹	5.6	2.4	2.2	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		