



上將食品

111年6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 ◎E-mail: kh9305@gmail.com 【本校未使用輻射污染食品】

*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：葉筱君(營養字第 008273 號)

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	附餐	全蛋	雞蛋	豆漿	蔬菜	油類	熱量
1	三	白飯 白米	味噌豬肉 豬肉、鮑菇、蔬菜-煮	炸雞堡 雞堡肉排-炸	標章蔬菜	大滷清湯 豆腐、金針菇、蔬菜、肉絲		5.7	2.4	2.2	2.4	742
2	四	肉鬆蓋飯 【附肉鬆盒】 有機白米	蜜汁魚排 魚排-燒	蒜香玉米肉茸 玉米、絞肉、豆薯、青豆、蒜-煮	有機蔬菜	~甜~ 地瓜圓甜湯 地瓜圓、綠豆	水果	5.8	2.5	2.1	2.4	754
~~ 端 午 假 期 愉 快 ~~												
6	一	地瓜飯 白米、地瓜	▲芝香蒲燒雞 雞肉、鮑菇、蔬菜、芝麻-燒	打拋干丁肉醬 豆干丁、豬絞肉、番茄、洋蔥、九層塔-煮	有機蔬菜	海芽味噌湯 豆腐、海芽、味噌		5.6	2.4	2.3	2.4	738
7	二	麥片飯 白米、麥片	醍醐滷肉 豬肉、蘿蔔、青豆-油	麻婆豆腐 豆腐、蔬菜、絞肉、青蔥-燒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米、洋芋、蔬菜	水果	5.7	2.5	2.2	2.5	754
8	三	白飯 白米	馬鈴薯燉雞 雞肉、洋芋、蔬菜-煮	泡菜年糕炒肉 年糕、自製泡菜、豬肉、金針菇-炒	標章蔬菜	鮮蔬蛋花湯 雞蛋、蔬菜、青蔥		5.9	2.3	2.2	2.3	744
9	四	有機白飯 有機白米	果香糖醋豬 豬肉、洋蔥、鳳梨-燒	瓜仔鴿蛋 鴿蛋、冬瓜、豆干-煮	有機蔬菜	金瓜雞湯 南瓜、雞肉、鮮菇	水果	5.7	2.5	2.1	2.4	747
10	五	咖哩奶醬 義大利麵 麵、玉米、絞肉、洋蔥、毛豆	烤 雞 翅 雞翅-烤	炸 ▲海 鮮 排 海鮮排-炸	標章蔬菜	洋芋排骨湯 洋芋、排骨、薑仁		5.8	2.4	2.3	2.4	752
13	一	蕎麥飯 白米、蕎麥	南瓜燉豬 豬肉、南瓜、毛豆-燉	海山醬 關 東 煮 蘿蔔、起司塊、黑輪、魚卵捲-煮	有機蔬菜	竹筍雞湯 竹筍、雞肉、金針菇		5.8	2.4	2.3	2.3	747
14	二	客家 醬香炒飯 白米、自製鹹豬肉、洋蔥、玉米、青蔥	醬烤雞排 X1 雞排-烤	花枝丸 X2 花枝丸 X2-烤	有機蔬菜	番茄豆腐湯 番茄、豆腐、青蔥	水果	5.6	2.4	2.3	2.4	738
15	三	五穀飯 白米、五穀米	梅干扣肉 豬肉、梅乾菜、筍茸-煮	▲蜜糖地瓜雞 雞肉、地瓜、芝麻-燒	標章蔬菜	仙草雞湯 蘿蔔、鮮菇、雞肉、紅棗、仙草汁		5.8	2.4	2.2	2.5	754
16	四	有機白飯 【蔬食日】 有機白米	蒸蛋 雞蛋、蔬菜-蒸	▲杏片玉米 玉米、蘿蔔、毛豆、杏仁片-炒	有機蔬菜	~甜~ 地 瓜 湯 地瓜、豆類	水果	5.7	2.5	2.1	2.4	747
17	五	白飯 白米	炸豬排 豬排-炸	卡邦尼薯塊 洋芋、蘿蔔、鮮菇、青豆-煮	標章蔬菜	麵線羹 麵線、鮮菇、木耳、蘿蔔、柴魚片		5.9	2.3	2.1	2.3	742
20	一	紫米飯 白米、紫米	醬燒魚塊 魚肉、蘿蔔、柴魚片-煮	京醬蔥炒肉絲 豬肉絲、洋蔥、蔬菜、蔥-炒	有機蔬菜	洋芋濃湯 洋芋、蘿蔔、洋蔥、鮑菇		5.6	2.3	2.2	2.4	728
21	二	義 式 茄 汁 螺 旋 麵 麵、絞肉、玉米、紅蘿蔔、番茄、青豆	叉 燒 肉 X4 豬肉 X4-烤	照 燒 雞 肉 丸 雞肉丸、鮑菇、玉米-燒	有機蔬菜	小魚味噌湯 豆腐、洋蔥、小魚	水果	5.7	2.3	2.3	2.5	742
22	三	白飯 白米	豆乳燒雞 雞肉、豆薯、蔬菜-燒	X0 醬煨豆腐 豆腐、絞肉、蔬菜-煮	標章蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜、高麗菜、雞蛋		5.6	2.4	2.3	2.4	738
23	四	有機白飯 有機白米	壽喜醬燒肉片 豬肉片、洋蔥、金針菇-燒	炸 可 樂 餅 可樂餅 X1-炸	有機蔬菜	~甜~ 冬瓜山粉圓 山粉圓、冬瓜磚	水果	5.7	2.4	2.2	2.3	738
24	五	薏仁飯 白米、薏仁	三杯雞 雞肉、鮑菇、蔬菜-煮	玉米炒蛋 玉米、雞蛋、蘿蔔、毛豆-炒	標章蔬菜	金菇排骨湯 金針菇、蘿蔔、排骨		5.8	2.5	2.2	2.4	757
27	一	台 式 沙 茶 炒 飯 條 飯條、蔬菜、肉絲	燒里肌豬排 豬排-燒	燒 烤 甜 不 辣 甜不辣、芹菜-炒	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐、雞蛋、筍片、木耳	豆奶	5.8	2.3	2.3	2.5	749
28	二	白飯 白米	義式鮮茄魚 魚肉、番茄、洋蔥-煮	蒸 餃 X2 水餃 X2-蒸	有機蔬菜	鮮筍肉絲湯 竹筍、豬肉絲、鮮菇	水果	5.6	2.4	2.2	2.4	735
29	三	▲芝麻飯 白米、芝麻	墨西哥豬肉 豬肉、鮑菇、洋芋、墨西哥香料-煮	鴿蛋滷味 鴿蛋、油片、蘿蔔、條豆-油	標章蔬菜	海芽豆腐湯 豆腐、海芽、薑絲		5.7	2.5	2.3	2.3	748
30	四	有機白飯 有機白米	日式雞丁 雞肉、洋蔥、木耳-炒	南瓜炒蛋 雞蛋、南瓜、毛豆-煮	標章蔬菜	玉米肉茸湯 玉米、絞肉、青蔥	水果	5.8	2.4	2.3	2.3	747
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			
1次	3次	10次	8次	21次	0次	15次	6次	4次	3次			