



上將食品 111年10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、含熱質穀物、大豆、魚類等，不適含其過敏體質者食用 *本全面使用非基改玉米及豆製品* ◎營養師：黃詠怡(營養字第 3906 號)

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	附餐	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	熱量
3	一	雜糧飯 白米、雜糧米	橙香肉柳 豬柳、洋蔥、彩椒-煮	燒烤醬甜條 甜不辣、芹菜、蘿蔔-炒	有機蔬菜	海芽味噌湯 豆腐、海芽、小魚乾		5.6	2.3	2.3	2.4	730
4	二	小米飯 白米、小米	香烤雞排 雞排-烤	蒸蛋 雞蛋、蔬菜-蒸	有機蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜、湯排、香菇	水果	5.8	2.3	2.2	2.4	742
5	三	薏仁飯 白米、薏仁	醬燒豬肉 豬肉、鮑菇、青豆-燒	金瓜雞丁 金瓜、雞肉、蔬菜-燒	標章蔬菜	玉米蛋花湯 玉米、雞蛋、青蔥		5.7	2.4	2	2.4	737
6	四	有機白飯 有機白米	▲胡麻小瓜雞 雞肉、小黃瓜、洋蔥、芝麻-煮	筍香肉絲 肉絲、竹筍、蔬菜-炒	有機蔬菜	甜芋圓仙草 芋圓、豆類、仙草	水果	5.5	2.4	2.1	2.6	735
7	五	咖哩 蕈菇炒飯 白米、玉米、蔬菜、鮑菇、豬肉	燒豬排 豬排-燒	炸薯條 X 5 薯條 X5-炸	標章蔬菜	糯米雞湯 洋芋、雞肉、糯米、枸杞		5.5	2.4	2	2.3	719

~~ 雙十國慶放假囉 ~~

11	二	蒜味青醬 筆管麵 麵、玉米、豬肉、紅蘿蔔、洋蔥	里肌肉排 里肌肉排-油	海苔魷魚丸 X2 魷魚丸 X2、海苔粉-燒	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜、洋蔥、雞蛋、香茅粉	水果	5.7	2.4	1.6	2.4	727
12	三	白飯 白米	梅汁雞丁 雞肉、蘿蔔、毛豆-煮	麻婆馬鈴薯 洋芋、絞肉、蔬菜-煮	紅片花椰 花椰菜、紅蘿蔔-煮	高麗排骨湯 高麗菜、湯排、鮮菇、枸杞		5.5	2.4	2	2.2	714
13	四	海苔香鬆飯 【附香鬆包】 有機白米	▲照燒魚塊 魚肉、洋蔥、芝麻-燒	絲瓜什錦 絲瓜、粉絲、蔬菜-煮	有機蔬菜	番茄蛋花湯 雞蛋、番茄、蔬菜	水果	5.6	2.5	2	2.3	733
14	五	白飯 白米	黃燜雞 雞肉、洋芋、彩椒-燒	塔香肉片 肉片、蔬菜、花椰菜、九層塔-炒	標章蔬菜	韓式大醬湯 豆腐、肉片、鮮菇、黃豆芽		5.5	2.3	2.1	2.3	714
17	一	紅藜飯 白米、紅藜	五色肉柳 豬柳、洋蔥、蔬菜、青蔥-炒	鮮筍炒蛋 雞蛋、竹筍、蔬菜-炒	有機蔬菜	金針雞湯 雞肉、金針、金針菇		5.5	2.4	2.2	2.5	733
18	二	上將 招牌油飯 白米、糯米、香菇、豬肉、木耳	炸翅小腿 X2 翅小腿 X2-炸	糖醋醬燒小丸子 虱目魚丸、洋蔥、彩椒-煮	有機蔬菜	羅宋蔬菜湯 番茄、洋蔥、西芹、湯排	水果	5.6	2.4	2	2.3	726
19	三	麥片飯 白米、麥片	蠔油鮮菇豬 豬肉、鮮菇、蔬菜-燒	芝香地瓜雞 雞肉、地瓜、芝麻-燒	標章蔬菜	鮮菇青瓜湯 青木瓜、鮮菇、雞肉		5.7	2.5	2	2.4	745
20	四	有機白飯 【蔬食日】 有機白米	蒸蛋 雞蛋、蔬菜-蒸	▲腰果豆腐煲 豆腐、玉米、蔬菜、腰果-燒	有機蔬菜	甜芋頭西米露 芋頭、西谷米	水果	5.5	2.4	2	2.4	723
21	五	白飯 白米	蒲燒魚排 魚排、冬粉-蒸	泡菜鮮魷干片 白米、豆干、魷魚、蘿蔔-炒	標章蔬菜	冬瓜 薏米鴨湯 冬瓜、鴨肉、薏仁、紅棗		5.6	2.4	2.1	2.3	728
24	一	香草鮮茄 義大利麵 麵、玉米、番茄、洋蔥、絞肉、青豆	炸鹽酥雞 X3 雞肉 X3-炸	什錦肉柳 肉柳、干絲、蘿蔔、木耳-炒	有機蔬菜	西式濃湯 洋芋、洋蔥、雞蛋、玉米		5.7	2.4	2	2.4	737
25	二	紅扁豆飯 白米、紅扁豆	韓式 洋芋燉肉 豬肉、洋芋、小黃瓜-煮	洋蔥炒蛋 雞蛋、洋蔥、蘿蔔、青豆-炒	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐、海芽、柴魚片	水果	5.7	2.4	2.2	2.5	747
26	三	蕎麥飯 白米、蕎麥	▲宮保雞丁 雞肉、鮑菇、紅椒、花生-煮	客家鹹肉炒高麗 高麗菜、鹹豬肉、蔬菜-炒	標章蔬菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔、湯排、芹菜		5.5	2.5	2	2.3	726
27	四	有機白飯 有機白米	香滷肉排 豬排-油	蒜香玉米雞 雞肉、玉米、豆薯、蒜-煮	有機蔬菜	甜綠豆麥片湯 綠豆、麥片	水果	5.6	2.4	2	2.4	730
28	五	五穀飯 白米、五穀米	麻油紅棗雞 雞肉、鮮菇、蘿蔔、紅棗-煮	紅燒肉茸凍腐 凍豆腐、絞肉、木耳、青蔥-燒	標章蔬菜	芽菜肉絲湯 黃豆芽、肉絲、木耳、金針菇		5.6	2.5	2	2.3	733
31	一	白飯 白米	三杯燒魚塊 魚肉、竹筍、九層塔-煮	雞肉親子丼 雞肉、洋蔥、雞蛋、蘿蔔、毛豆-煮	有機蔬菜	關東煮湯 蘿蔔、海帶結、油豆腐	豆奶	5.7	2.5	1.8	2.3	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	3 次	8 次	8 次	20 次	0 次	17 次	3 次	3 次	3 次