



上將食品 111年11月



中山國小

【本校未使用輻射污染食品】

◎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

*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：黃詠怡(營養字第3906號)

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	附餐	全蛋 雞腿	豆魚 蛋肉	蔬菜	油脂	熱量
1	二	香鬆 肉蓉拌飯 <small>白米、玉米、絞肉、蔬菜、香鬆</small>	烤 棒棒腿 X2 <small>翅小腿 X2-烤</small>	蜜汁甜不辣 X1 <small>甜不辣片 X1-燒</small>	有機蔬菜	薑絲紫菜湯 <small>紫菜、▲雞蛋、薑</small>	水果	5.6	2.2	2.2	2.3	716
2	三	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	墨西哥燉肉 <small>豬肉、鮑菇、蔬菜-煮</small>	味噌豆腐煲 <small>豆腐、玉米、蘿蔔-燒</small>	標章蔬菜	冬瓜鮮菇湯 <small>冬瓜、鮮菇、雞骨</small>		5.5	2.3	2	2.2	707
3	四	有機白飯 <small>有機白米</small>	腰果 醬爆魚丁 <small>▲魚肉、洋芋、彩椒、▲腰果-燒</small>	雙色花椰 <small>雙色花椰菜、蔬菜-煮</small>	有機蔬菜	赤肉羹 <small>大白菜、肉絲、香菇、蔬菜</small>	水果	5.7	2.2	2.2	2.3	723
4	五	芝麻飯 <small>白米、▲芝麻</small>	照燒豬肉 <small>豬肉、蘿蔔、青豆-燒</small>	炸 麥克雞塊 X2 <small>雞塊 X2-炸</small>	標章蔬菜	金針雞湯 <small>雞肉、金針花、蔬菜</small>		5.5	2.3	2	2.3	711
7	一	白飯 <small>白米</small>	塔香三杯雞 <small>雞肉、竹筍、九層塔-燒</small>	卡非醬洋芋 <small>洋芋、豬絞肉、蘿蔔-煮</small>	有機蔬菜	玉米濃湯 <small>玉米、▲雞蛋、蘿蔔</small>		5.7	2.2	2.2	2.3	723
8	二	薏仁飯 <small>白米、薏仁</small>	烤豬肉條 X4 <small>豬肉 X4-烤</small>	蒸蛋 <small>▲雞蛋、蔬菜-蒸</small>	有機蔬菜	小魚味噌湯 <small>豆腐、洋蔥、▲小魚干</small>	水果	5.5	2.3	2.1	2.3	714
9	三	麥片飯 <small>白米、麥片</small>	地瓜燒雞 <small>雞肉、地瓜、▲芝麻-燒</small>	干丁炸醬 <small>豆干丁、絞肉、鮮菇、蘿蔔-炒</small>	標章蔬菜	番茄蔬菜湯 <small>番茄、蔬菜、湯排</small>		5.7	2.2	2	2.4	722
10	四	有機白飯 <small>有機白米</small>	糖醋豬肉 <small>豬肉、鳳梨、洋蔥-燒</small>	南瓜歐姆蛋 <small>▲雞蛋、南瓜、蘿蔔、青豆-炒</small>	有機蔬菜	甜 包心圓甜湯 <small>包心圓、豆類</small>	水果	5.6	2.2	2.1	2.4	718
11	五	白醬 田園義大利麵 <small>麵、洋芋、洋蔥、絞肉、蔬菜</small>	烤雞排 X1 <small>雞排-烤</small>	炸 薯球 X4 <small>薯球 X4-炸</small>	標章蔬菜	青瓜排骨湯 <small>青木瓜、金針菇、湯排、枸杞</small>		5.7	2.3	2.2	2.2	726
14	一	運動會補假										
15	二	栗香 古早味油飯 <small>糯米、白米、香菇、肉絲、蔬菜、栗子</small>	紅燒豉汁雞丁 <small>雞肉、蘿蔔、青蔥-燒</small>	沙嗲 獅子頭 X1 <small>獅子頭、洋芋、青豆-煮</small>	有機蔬菜	羅宋湯 <small>番茄、大白菜、蔬菜</small>	水果	5.6	2.3	2.3	2.2	721
16	三	白飯 <small>白米</small>	義式燉豬 <small>豬肉、番茄、洋蔥、義式香料-煮</small>	烤醬黑干 <small>黑豆干、蘿蔔、蔬菜-燒</small>	標章蔬菜	海芽豆腐湯 <small>豆腐、海芽、薑絲</small>		5.5	2.3	2.2	2.3	716
17	四	海苔香鬆飯 【附香鬆包】 <small>有機白米</small>	蒸蛋 <small>▲雞蛋、蔬菜-蒸</small>	蜜汁豆雞片 <small>豆雞片、洋芋、蘿蔔-燒</small>	有機蔬菜	甜 黑糖芋圓 <small>地瓜圓、芋圓</small>	水果	5.6	2.3	2.2	2.3	723
蔬食日												
18	五	五穀飯 <small>白米、五穀米</small>	鯉魚蘿蔔豬 <small>豬肉、蘿蔔、綠豆-煮</small>	鮮菇燒嫩腐 <small>豆腐、蔬菜、鮮菇、毛豆-燒</small>	標章蔬菜	藥膳雞湯 <small>洋芋、雞肉、當歸</small>		5.7	2.3	2	2.2	721
21	一	匈牙利肉醬 螺旋麵 <small>麵、洋蔥、絞肉、蔬菜、匈牙利紅椒粉</small>	醍醐雞翅 X1 <small>雞翅-滷</small>	鍋貼 X2 <small>鍋貼 X2-烤</small>	有機蔬菜	番茄蛋花湯 <small>番茄、▲雞蛋、蔬菜</small>		5.9	2.1	2.2	2.3	729
22	二	小米飯 <small>白米、小米</small>	炸 豬肉酥 X3 <small>豬肉-炸</small>	蔬燒大白菜 <small>大白菜、鮮菇、蔬菜-燒</small>	有機蔬菜	西式濃湯 <small>南瓜、玉米、▲雞蛋、蔬菜</small>	水果	5.8	2.3	1.9	2.2	725
23	三	燕麥飯 <small>白米、燕麥</small>	柚香魚丁 <small>▲魚肉、蘿蔔、小黃瓜-燒</small>	南瓜燒豬 <small>豬肉、南瓜、毛豆-燒</small>	標章蔬菜	冬瓜排骨湯 <small>冬瓜、湯排、蔬菜</small>		5.7	2.2	2.1	2.2	716
24	四	有機白飯 <small>有機白米</small>	咖哩豬 <small>豬肉、洋芋、蘿蔔-煮</small>	蒜香條豆 <small>條豆、蔬菜、蒜-炒</small>	有機蔬菜	甜 粉圓仙草 <small>仙草、花豆、粉圓</small>	水果	5.7	2.3	2.1	2.2	723
25	五	紅藜飯 <small>白米、紅藜</small>	壕香鮮菇雞 <small>雞肉、鮮菇、蔬菜-煮</small>	洋蔥炒蛋 <small>▲雞蛋、洋蔥、蘿蔔-炒</small>	標章蔬菜	榨菜肉絲湯 <small>榨菜、肉絲、蔬菜</small>		5.5	2.3	2.2	2.4	721
28	一	白飯 <small>白米</small>	醬燒豬排 X1 <small>豬排-燒</small>	韓式泡菜雞 <small>雞肉、大白菜、金針菇-煮</small>	有機蔬菜	玉米豆腐湯 <small>玉米、豆腐、蔬菜</small>	豆奶	5.6	2.2	2.1	2.3	713
29	二	金瓜 肉燥炊粉 <small>炊粉、南瓜、豬肉、木耳、蔬菜</small>	和風魚塊 <small>▲魚肉、蘿蔔、毛豆-煮</small>	炸 可樂餅 X1 <small>可樂餅 X1-炸</small>	有機蔬菜	雙芽肉絲湯 <small>豆芽菜、豬肉絲、海芽</small>	水果	5.5	2.3	2.1	2.2	709
30	三	白飯 <small>白米</small>	福菜肉片 <small>豬肉、福菜、筍筴-煮</small>	金沙油腐 <small>油豆腐、▲鹹蛋、蘿蔔、青蔥-燒</small>	標章蔬菜	刈菜雞湯 <small>刈菜、雞肉、金針菇</small>		5.5	2.2	2	2.3	704
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	10次	7次	21次	0次	15次	6次	4次	3次	