



上將食品 111年12月



中小學

◎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：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	豆魚肉	蔬菜	油脂	熱量	
1	四	有機白飯 <small>有機白米</small>	蒜味小瓜雞 <small>雞肉、蘿蔔、小黃瓜-燒</small>	條豆蔬炒 <small>條豆、蔬菜-炒</small>	有機蔬菜	味噌湯 <small>海芽、豆腐、柴魚片</small>	水果	5.7	2.3	2	2.2	721	
2	五	芝麻飯 <small>白米、▲芝麻</small>	羅勒豬排 X1 <small>豬排-燒</small>	番茄豆腐蛋 <small>▲雞蛋、豆腐、番茄-炒</small>	標章蔬菜	糯米雞湯 <small>洋芋、糯米、雞肉、枸杞</small>		5.6	2.4	2.2	2.4	735	
5	一	奶醬肉茸 彎管麵 <small>麵、洋芋、豬肉、蔬菜</small>	烤雞排 X1 <small>雞排-烤</small>	照燒甜不辣 X1 <small>▲甜不辣 X1-燒</small>	有機蔬菜	金針排骨湯 <small>金針花、湯排、蔬菜</small>		5.7	2.3	2.1	2.2	723	
6	二	胚芽飯 <small>白米、胚芽</small>	炸 豬肉酥 X4 <small>豬肉 X4-炸</small>	雲耳高麗 <small>高麗菜、木耳-炒</small>	有機蔬菜	玉米濃湯 <small>玉米、蘿蔔、▲雞蛋</small>	水果	5.6	2.4	2.1	2.3	728	
7	三	白飯 <small>白米</small>	洋芋燒雞 <small>雞肉、洋芋-燒</small>	白菜西魯肉 <small>白菜、豬肉絲、▲雞蛋、蔬菜-煮</small>	標章蔬菜	枸杞冬瓜湯 <small>冬瓜、肉絲、枸杞</small>		5.7	2.3	2.3	2.2	728	
8	四	有機白飯 <small>有機白米</small>	味噌豬肉 <small>豬肉、蘿蔔、青蔥-燒</small>	蒸蛋 <small>▲雞蛋、蔬菜-蒸</small>	有機蔬菜	甜 雙圓甜湯 <small>地瓜圓、芋圓</small>	水果	5.5	2.4	2.1	2.2	717	
9	五	五穀飯 <small>白米、五穀米</small>	烤雞翅 X1 <small>雞翅-烤</small>	肉茸脆薯鮮蔬 <small>豆茸、絞肉、蘿蔔、毛豆-煮</small>	標章蔬菜	紫菜豆腐湯 <small>豆腐、紫菜、蔥</small>		5.8	2.3	2	2.2	728	
12	一	白飯 <small>白米</small>	咖哩豬 <small>豬肉、洋芋、蘿蔔-煮</small>	炸 麥克雞塊 X2 <small>麥克雞塊 X2-炸</small>	有機蔬菜	筍片雞湯 <small>竹筍、雞肉</small>		5.7	2.4	2	2.2	728	
13	二	藜麥飯 <small>白米、藜麥</small>	柴香燒魚 <small>▲魚丁、蘿蔔、柴魚片-燒</small>	香菇肉燥小丸子 <small>小丸子、絞肉、香菇、蔬菜-煮</small>	有機蔬菜	小魚味噌湯 <small>豆腐、洋蔥、▲小魚干</small>	水果	5.5	2.4	2.1	2.3	721	
14	三	麥片飯 <small>白米、麥片</small>	薑汁肉片 <small>豬肉、洋蔥、金針菇-燒</small>	甘藷燒雞 <small>地瓜、雞肉、▲芝麻-燒</small>	標章蔬菜	鼎邊銼 <small>板條、金針花、蔬菜、木耳、肉絲</small>		5.7	2.4	2.2	2.4	742	
15	四	麻香時蔬 蛋炒飯 【蔬食日】 <small>有機白米、玉米、▲雞蛋、蔬菜</small>	義式鮮茄豆腸 <small>豆腸、番茄、洋蔥-煮</small>	紅片花椰 <small>花椰菜、蘿蔔-炒</small>	有機蔬菜	甜 珍珠奶茶 <small>珍珠、紅茶、▲奶粉</small>	水果	5.6	2.3	2.3	2.2	721	
16	五	雜糧飯 <small>白米、雜糧米</small>	蠔汁肉柳 <small>豬柳、豆茸、青豆-煮</small>	紅絲洋蔥蛋 <small>▲雞蛋、洋蔥、蘿蔔-炒</small>	標章蔬菜	海芽蛋花湯 <small>▲雞蛋、海芽、蔬菜</small>		5.6	2.3	2.3	2.4	730	
19	一	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	糖醋魚丁 <small>▲石斑魚丁、洋蔥、彩椒-燒</small>	白醬洋芋豬 <small>豬肉、洋芋、毛豆-煮</small>	有機蔬菜	南瓜濃湯 <small>南瓜、洋蔥、▲雞蛋、蔬菜</small>	校園食品 果汁		5.7	2.3	2.2	2.4	735
20	二	焗烤 聖誕鮮茄 義大利麵 <small>麵、番茄、絞肉、蔬菜、起司</small>	叉燒肉 X4 <small>豬肉 X4-烤</small>	豆薯條豆 <small>條豆、豆薯-炒</small>	有機蔬菜	香菇雞湯 <small>香菇、雞肉、冬瓜</small>	水果	5.6	2.4	2	2.2	721	
21	三	薏仁飯 <small>白米、薏仁</small>	檸香燒雞 <small>雞肉、洋蔥、青豆-燒</small>	哨子三角腐 <small>三角腐、絞肉、蔬菜-煮</small>	彩蔬花椰	結頭排骨湯 <small>結頭菜、湯排、蔬菜</small>		5.5	2.4	2.1	2.2	717	
22	四	有機白飯 <small>有機白米</small>	燒烤醬豬肉 <small>豬肉、洋芋、小黃瓜-燒</small>	蒸蛋 <small>▲雞蛋、蔬菜-蒸</small>	有機蔬菜	甜 冬至湯圓 <small>湯圓、紅豆</small>	水果	5.7	2.4	2.2	2.3	738	
23	五	白飯 <small>白米</small>	炸 翅小腿 X2 <small>翅小腿 X2-炸</small>	燒肉粉絲 <small>高麗菜、粉絲、絞肉、蔬菜-炒</small>	標章蔬菜	蛋花味噌湯 <small>豆腐、▲雞蛋、海芽</small>		5.9	2.3	2.1	2.3	742	
26	一	香菇 肉絲油飯 <small>糯米、白米、香菇、肉絲、木耳</small>	香滷大排 X1 <small>豬排-滷</small>	炒花椰菜 <small>花椰菜、蘿蔔-炒</small>	有機蔬菜	麻油雞湯 <small>鮮菇、雞肉、高麗菜</small>	豆奶	5.7	2.3	2.2	2.3	730	
27	二	白飯 <small>白米</small>	南瓜咖哩雞 <small>雞肉、南瓜、蘿蔔-煮</small>	蔬燒鮮瓜 <small>鮮瓜、蘿蔔、蔬菜-煮</small>	有機蔬菜	肉骨茶湯 <small>蔬菜、豆皮、湯排</small>	水果	5.7	2.4	2.1	2.3	735	
28	三	紫米飯 <small>白米、紫米</small>	壽喜醬燒豬 <small>豬肉、蘿蔔、小黃瓜-燒</small>	沙茶爆炒干絲 <small>干絲、芹菜、蔬菜-炒</small>	標章蔬菜	刈菜雞湯 <small>刈菜、雞肉、鮮菇</small>		5.5	2.3	2.1	2.4	718	
29	四	有機白飯 <small>有機白米</small>	蜜汁魚丁 <small>▲石斑魚丁、洋蔥、芝麻-煮</small>	元氣黑輪燒 <small>▲黑輪、蔬菜、青豆-煮</small>	有機蔬菜	大滷湯 <small>豆腐、筍絲、金針菇、▲雞蛋</small>	豆奶 水果	5.5	2.4	2.2	2.3	724	
30	五	小米飯 <small>白米、小米</small>	孜然燉肉 <small>豬肉、洋芋、蘿蔔、孜然-燉</small>	醋溜百頁雞 <small>雞肉、百頁、小黃瓜-煮</small>	標章蔬菜	番茄蔬菜湯 <small>番茄、白菜、蔬菜</small>		5.6	2.4	2	2.3	726	
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)				
魚肉種類			生鮮食材			生鮮食材			油炸品				
豬肉			調理肉品/加工品			調理加工品			甜湯				
1次			22次			18次			3次				
3次			8次			4次			3次				
10次			0次										