



上將食品 112年1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：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	二	焗烤 番茄肉醬 螺旋麵 <small>麵, 番茄, 絞肉, 玉米, 蔬菜</small>	糖醋豬排 X1 <small>豬排-燒</small>	蒜香高麗 <small>高麗菜, 木耳, 蒜-炒</small>	有機蔬菜	西式濃湯 <small>洋芋, 蘿蔔, ▲雞蛋</small>	水果	5.7	2.3	2.2	2.3	730
4	三	白飯 <small>白米</small>	杏片地瓜雞 <small>雞肉, 地瓜, ▲杏仁片-燒</small>	玉米煨嫩腐 <small>豆腐, 玉米, 蘿蔔-燉</small>	履歷蔬菜	鮮瓜肉絲湯 <small>鮮瓜, 肉絲, 枸杞</small>		5.7	2.4	2	2.3	733
5	四	有機白飯 <small>有機白米</small>	烤 豬肉條 X4 <small>豬肉條X4-烤</small>	海苔香鬆蛋 <small>▲雞蛋, 洋蔥, 蘿蔔, 海苔香鬆-炒</small>	有機蔬菜	甜 波霸奶茶 <small>珍珠, 紅茶, ▲奶粉</small>	水果	5.8	2.3	2.3	2.4	744
6	五	小米飯 <small>白米, 小米</small>	炸魚排 X1 <small>魚排-炸</small>	鹹豬肉炒花椰 <small>花椰菜, 自製鹹豬肉, 蔬菜-炒</small>	履歷蔬菜	金針排骨湯 <small>湯排, 金針花, 蔬菜</small>		5.7	2.2	2.3	2.3	725
7	六	白飯 <small>白米</small>	莎莎醬煨豬 <small>豬肉, 番茄, 洋蔥, 香菜粉-燒</small>	脆瓜干丁鵪蛋 <small>鵪蛋, 干丁, 冬瓜, 脆瓜-煮</small>	履歷蔬菜	芋香米粉湯 <small>米粉, 蔬菜, 肉絲, ▲芋頭</small>		5.8	2.4	2	2.2	735
9	一	糙米飯 <small>白米, 糙米</small>	三杯燒肉 <small>豬肉, 鮑菇, 蔬菜, 九層塔-煮</small>	炸 可樂餅 X1 <small>可樂餅X1-炸</small>	有機蔬菜	酸辣湯 <small>豆腐, 蔬菜, ▲雞蛋</small>		5.5	2.3	2.2	2.3	716
10	二	古早味 香菇油飯 <small>糯米, 白米, 香菇, 肉絲, 木耳</small>	烤 雞排 X1 <small>雞排-烤</small>	味噌 福州丸 X1 <small>福州丸, 玉米, 青豆-煮</small>	有機蔬菜	結頭排骨湯 <small>結頭菜, 湯排, 芹菜</small>	水果	5.6	2.3	2.3	2.3	726
11	三	紫米飯 <small>白米, 紫米</small>	醃醃滷肉 <small>豬肉, 蘿蔔, 青蔥-滷</small>	蜜汁黑干 <small>黑豆干, 小黃瓜, ▲芝麻-煮</small>	履歷蔬菜	青蔥蛋花湯 <small>▲雞蛋, 蘿蔔, 青蔥</small>		5.5	2.2	2.1	2.2	702
12	四	有機白飯 <small>有機白米</small>	椰香咖哩雞 <small>雞肉, 洋芋, 蘿蔔-煮</small>	肉燥炒寬粉 <small>高麗菜, 寬粉, 豬絞肉, 蔬菜-炒</small>	有機蔬菜	甜 花生湯圓 <small>湯圓, ▲花生</small>	水果	豆奶 (低, 高年級)				744
13	五	白飯 <small>白米</small>	蒲燒魚排 X1 <small>▲魚排-蒸</small>	新疆大盤雞 <small>洋芋, 雞肉, 番茄, 麵疙瘩-燒</small>	履歷蔬菜	韓式蔘雞湯 <small>高麗菜, 雞肉, 紅參, 蔘鬚</small>		5.8	2.3	2.3	2.3	740
16	一	芝麻飯 <small>白米, ▲芝麻</small>	烤 翅小腿 X2 <small>翅小腿X2-烤</small>	肉蓉蒸蛋 <small>▲雞蛋, 蔬菜, 絞肉-蒸</small>	有機蔬菜	甜 地瓜甜湯 <small>地瓜, 豆類</small>		5.7	2.3	2.2	2.3	730
17	二	海苔香鬆蓋飯 <small>白米, 海苔香鬆</small>	京醬燒魚 <small>▲魚肉, 洋蔥, 青蔥-燒</small>	黑輪棒 X1 <small>▲黑輪棒X1-燒</small>	有機蔬菜	麻油雞湯 <small>高麗菜, 雞肉, 鮮菇</small>	水果	5.5	2.4	2.2	2.4	728
18	三	蕎麥飯 <small>白米, 蕎麥</small>	蠔油菇菇雞 <small>雞肉, 鮑菇, 蔬菜-煮</small>	南瓜燒肉片 <small>南瓜, 肉片, 蘿蔔-燒</small>	履歷蔬菜	廣東粥 <small>白米, 絞肉, 香菇, 蔬菜, ▲雞蛋</small>		5.8	2.4	2.1	2.2	738
19	四	有機白飯 <small>有機白米</small>	洋蔥歐姆蛋 <small>▲雞蛋, 洋蔥, 蔬菜-炒</small>	堅果 洋芋香干 <small>洋芋, 豆乾丁, 蘿蔔, ▲堅果-炒</small>	有機蔬菜	鮮菇豆腐湯 <small>豆腐, 蘿蔔, 鮮菇</small>	水果	5.7	2.3	2.2	2.4	735
蔬食日		有機白飯 <small>有機白米</small>	▲雞蛋, 洋蔥, 蔬菜-炒	洋芋, 豆乾丁, 蘿蔔, ▲堅果-炒	有機蔬菜	豆腐, 蘿蔔, 鮮菇	水果	5.7	2.3	2.2	2.4	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	5次	5次	14次	0次	11次	3次	2次	3次			



- ✓ 以**無糖茶水**或**白開水**取代含糖飲料。
- ✓ 用餐時選擇**天然水果**取代甜點。
- ✓ 不以甜食、含糖飲料當作學童獎勵。
- ✓ 每日糖攝取量應低於每日總熱量**10%**。

🍊 建議成人每日糖攝取量低於25公克(5顆方糖)。

