



上將食品 112年2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】
*菜单含有蟹、蝦、牛奶、蛋、芒果、花生、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類等，不適合美適飲食者食用 *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	豆魚蛋白質	蔬菜	油脂	熱量
13	一	白飯 白米	義式燉豬 豬肉、鮑菇、番茄、義式香料-燒	紅片高麗 高麗菜、蘿蔔-炒	有機蔬菜	柴魚味噌湯 海帶、豆腐、柴魚片、味噌		5.7	2.2	2.3	2.3	725
14	二	海苔 日式燒肉拌飯 白米、玉米、絞肉、蔬菜、海苔絲	烤翅小腿 X2 翅小腿 X2-燒	魷魚丸 X2 ▲魷魚丸 X2-燒	有機蔬菜	羅宋湯 番茄、高麗菜、湯排、蔬菜	水果	5.6	2.2	2.2	2.3	716
15	三	白飯 白米	蒜味豬肉 豬肉、洋芋、蒜-煮	紅燒油腐 油豆腐、鮮菇、蔬菜-燒	標章蔬菜	冬瓜雞湯 冬瓜、雞肉、金針菇		5.5	2.2	2	2.2	699
16	四	有機白飯 有機白米	香酥炸雞排 X1 雞排-炸	奶香白菜 大白菜、木耳、蔬菜-燒	有機蔬菜	甜 QQ 燒仙草 QQ 圓、豆類、仙草汁	水果	5.5	2.3	2.2	2.2	712
17	五	紅藜飯 白米、紅藜	彩蔬魚塊 ▲魚肉、蔬菜-燒	麻香凍腐雞 雞肉、凍豆腐、鮑菇、紅棗-煮	標章蔬菜	糯米雞湯 洋芋、雞肉、糯米、枸杞		5.7	2.4	2.2	2.3	738
18	六	白飯 白米	蔥爆雞丁 雞肉、洋蔥、青蔥-炒	南瓜歐姆蛋 ▲雞蛋、南瓜、青豆-炒	有機蔬菜	薑母鴨湯 高麗菜、豆皮、鴨肉、薑		5.7	2.4	2.1	2.4	740
20	一	地瓜飯 白米、地瓜	袖香燒肉 雞肉、蘿蔔、小黃瓜-煮	芹炒甜不辣 ▲甜不辣、芹菜-炒	有機蔬菜	洋芋濃湯 洋芋、玉米、蔬菜、▲雞蛋		5.7	2.3	2.2	2.2	726
21	二	焗烤白醬 菇菇筆管麵 筆管麵、鮮菇、絞肉、蔬菜	炸海鮮花枝排 X1 ▲海鮮花枝排-炸	枸杞高麗 高麗菜、蔬菜、枸杞-炒	有機蔬菜	菜脯燉雞湯 薑、雞肉、菜脯	水果	5.7	2.4	2.1	2.2	731
22	三	芝麻飯 白米、▲芝麻	墨西哥鮮茄雞 雞肉、番茄、豆薯-燒	白菜西魯肉 大白菜、豬肉絲、▲雞蛋、蔬菜-煮	標章蔬菜	薏仁排骨湯 冬瓜、湯排、小薏仁	豆奶	5.6	2.2	2.3	2.2	714
23	四	有機白飯 有機白米	冬瓜煨肉 豬肉、冬瓜、麵輪-煮	韓式年糕雞 雞肉、年糕、豆皮、蔬菜-煮	有機蔬菜	甜波霸奶茶 珍珠、紅茶包、奶粉	水果	5.8	2.3	2.1	2.3	735
24	五	白飯 白米	豉汁魚塊 ▲魚肉、洋蔥、彩椒、豆豉-燒	叉燒肉條 X3 豬肉條 X3-烤	標章蔬菜	金針肉絲湯 金針花、肉絲、蔬菜		5.9	2.4	2	2.4	751
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	4 次	4 次	10 次	1 次	9 次	2 次	2 次	2 次			