



# 上將食品 112年3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、牛軋、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	全餐 總重	雞肉 重	豬肉 重	魚類 重	油 重	熱量
1	三	白飯 白米	橙汁豬肉 豬肉、鮮菇、洋蔥-燒	四方干滷味 四方干、蘿蔔、青豆-滷	標章蔬菜	糯米雞湯 糯米、洋芋、雞肉、枸杞		5.6	2.3	2.2	2.3	723
2	四	有機白飯 有機白米	白醬洋芋雞 雞肉、洋芋、毛豆-煮	彩蔬條豆 綠豆、彩物-炒	有機蔬菜	羅宋湯 番茄、蔬菜、湯排、芹菜	水果	5.7	2.4	2.1	2.3	735
3	五	日式 柴香烏龍麵 烏龍麵、蔬菜、肉燥、柴魚片	五香肉排 X1 豬排-燒	洋蔥雞丁 雞肉、洋蔥、蔬菜、蘿蔔-炒	雙色花椰	紫菜丸片湯 紫菜、丸片、蛋餃		5.5	2.4	2.3	2.4	731
6	一	小米飯 白米、小米	芝香翅小腿 X2 翅小腿 X2、芝麻-烤	海結燒肉 蘿蔔、豬肉片、海帶結-煮	有機蔬菜	大滷湯 豆腐、筍絲、蔬菜、肉燥		5.6	2.3	2	2.3	718
7	二	白飯 白米	西式鮮茄豬 豬肉、番茄、蘿蔔、香料-煮	蝦香高麗 高麗菜、蔬菜、蝦皮-炒	有機蔬菜	南瓜雞湯 南瓜、雞肉、鮮菇	水果	5.6	2.4	2.1	2.3	728
8	三	白飯 白米	蜜香地瓜雞 雞肉、地瓜、杏仁片-燒	瓜仔干丁肉燥 絞肉、豆干丁、冬瓜、蔬菜-煮	標章蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜、湯排、蘿蔔		5.7	2.3	2.2	2.4	735
9	四	客家 鹹肉拌飯 有機白米、玉米、白製鹹豬肉、蔬菜	滷 里肌豬排 X1 豬排-滷	炸 梅粉地瓜條 X4 地瓜薯條 X4、梅粉-炸	有機蔬菜	一甜一 奶茶西米露 西谷米、紅茶包、奶粉	水果	5.5	2.3	2.2	2.3	716
10	五	紅扁豆飯 白米、紅扁豆	蒜味雞肉 雞肉、蘿蔔、小黃瓜-煮	打拋黃金魚蛋 黃金魚蛋、番茄、洋蔥、九層塔-煮	標章蔬菜	藥膳排骨湯 洋芋、湯排、當歸、紅棗		5.7	2.3	2.2	2.3	730
13	一	焗烤 拿坡里肉醬 義大利麵 麵、玉米、絞肉、蔬菜	燒肉排 X1 豬排-燒	炸 麥克雞塊 X2 麥克雞塊 X2-炸	有機蔬菜	一甜一 芋圓甜湯 芋圓、地瓜圓		5.7	2.4	2.2	2.4	742
14	二	五穀飯 白米、五穀米	宮保雞丁 雞肉、鮑菇、蔬菜、花生-炒	玉米炒蛋 雞蛋、玉米、蔬菜-炒	有機蔬菜	洋芋濃湯 洋芋、蘿蔔、雞蛋	水果	5.7	2.3	2.1	2.3	728
15	三	白飯 白米	迷迭香燒肉 豬肉、洋蔥、小黃瓜-燒	起司年糕炒雞 年糕、雞肉、蔬菜-炒	標章蔬菜	韓式大醬湯 豆腐、肉燥、鮮菇、黃豆芽		5.7	2.4	2.2	2.3	738
16	四	有機白飯 (蔬食日) 有機白米	蒸蛋 雞蛋、蔬菜-蒸	蔥燒豆包 蘿蔔、豆包、青蔥-燒	有機蔬菜	香菇結菜湯 結頭菜、香菇	水果	5.5	2.3	2.3	2.4	723
17	五	雜糧飯 白米、雜糧米	醬淋魚排 X1 魚排-燒	雞茸百頁 百頁豆腐、雞絞肉、洋蔥-炒	標章蔬菜	筍片雞湯 竹筍、雞肉、蔬菜		5.8	2.4	2.1	2.4	747
20	一	薏仁飯 白米、薏仁	醬滷雞翅 X1 三節雞翅-滷	晚炒高麗菜 高麗菜、蔬菜-炒	有機蔬菜	青瓜肉燥湯 青木瓜、肉燥、枸杞		5.5	2.3	2.3	2.4	723
21	二	板栗 煲油飯 糯米、白米、豬肉、香菇、木耳、栗子	普羅旺斯燻豬 豬肉、洋芋、青豆、香茅-燻	蒸餃 X2 水餃 X2-蒸	有機蔬菜	海苔味噌湯 豆腐、海苔、味噌	水果	5.8	2.4	2.1	2.4	747
22	三	白飯 白米	京醬燒雞 雞肉、豆豉、小黃瓜-燒	奶香玉米肉茸 玉米、絞肉、蘿蔔、青蔥-炒	標章蔬菜	鳳梨排骨湯 鳳梨、蔬菜、湯排		5.7	2.3	2.1	2.3	728
23	四	有機白飯 有機白米	醃醃滷肉 豬肉、蘿蔔-滷	番茄豆腐蛋 雞肉、豆腐、番茄-炒	有機蔬菜	一甜一 冰糖銀耳露 白木耳、蓮子、冰糖	水果	5.8	2.3	2.2	2.3	737
24	五	小麥飯 白米、小麥	墨西哥香料雞 雞肉、洋芋、毛豆-煮	白菜香芋豚肉 大白菜、豬肉、芋頭、蔬菜-燒	標章蔬菜	麵線羹 麵線、肉燥、金針菇、蔬菜		5.6	2.3	2.1	2.3	721
25	六	白飯 白米	炸豬排 X1 豬排-炸	照燒醬彩蔬雞 雞肉、茼蒿、小黃瓜、蔬菜-煮	有機蔬菜	洋芋雞湯 洋芋、雞肉、蔬菜		5.5	2.3	2.3	2.4	723
27	一	卡邦尼 蘑菇螺絲麵 麵、洋芋、鮮菇、絞肉	叉燒肉 X4 豬肉片 X4-燒	泡菜什錦雞 雞肉、鹽肉、大白菜、金針菇-煮	有機蔬菜	西式濃湯 玉米、雞蛋、蔬菜	豆奶	5.6	2.3	2.2	2.3	723
28	二	白飯 白米	炸 鹽酥雞 X3 雞丁 X3-炸	蒸蛋 雞蛋、蔬菜-蒸	有機蔬菜	薏仁排骨湯 冬瓜、湯排、薏仁	水果	5.7	2.4	2.2	2.3	738
29	三	麥片飯 白米、麥片	孜然燒肉 豬肉、鮑菇、洋蔥-燒	枸杞金瓜雞 南瓜、雞肉、枸杞-煮	標章蔬菜	菜脯雞湯 蘿蔔、雞肉、菜脯		5.7	2.3	2.3	2.3	733
30	四	有機白飯 有機白米	鮮茄魚丁 魚肉、番茄、蔬菜-燒	芹炒黑輪條 黑輪條、芹菜、蘿蔔-炒	有機蔬菜	榨菜肉燥湯 榨菜、肉燥、蔬菜	水果	5.8	2.4	2.3	2.3	747
31	五	地瓜飯 白米、地瓜	蠔香肉片 豬肉、洋蔥、蘿蔔-煮	洋芋彩燴雞 洋芋、雞肉、玉米、青豆-煮	標章蔬菜	紫菜豆腐湯 豆腐、蔬菜、紫菜		5.8	2.3	2.2	2.4	742
		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	2次	12次	9次	24次	0次	20次	4次	4次	3次	