



上將食品 112年4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、含熱質穀物、大豆、魚類等，不適合具過敏體質者食用 \*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	豆漿	魚肉	蔬菜	油	熱量
6	四	有機白飯 有機白米	卡非醬豬肉 豬肉、南瓜、青豆-煮	白菜滷 白菜、豆皮、蔬菜-煮	有機蔬菜	冬瓜雞湯 冬瓜、雞肉、薑	水果	5.7	2.3	2.2	2.3	730
7	五	鰹節香鬆 蓋飯 白米、鰹節香鬆	烤 雞腿 XI 雞腿 XI-烤	杏片玉米肉茸 玉米、絞肉、蔬菜、杏仁片-炒	標章蔬菜	蘿蔔丸片湯 蘿蔔、丸片、芹菜		5.7	2.4	2.1	2.3	735
10	一	五穀飯 白米、五穀米	炸 豬排 XI 豬排-炸	番茄炒蛋 雞蛋、番茄、洋蔥-炒	有機蔬菜	海苔蛋花湯 結頭菜、雞蛋、海苔		5.5	2.3	2.2	2.4	721
11	二	招牌 香菇油飯 糯米、白米、香菇、豬肉、木耳	烤 小雞腿 X2 掛小腿 X2-烤	海苔 鮪魚丸 X2 鮪魚丸 X2、海苔香鬆-烤	有機蔬菜	小魚味噌湯 豆腐、洋蔥、小魚乾	水果	5.5	2.4	2.1	2.3	721
12	三	白飯 白米	腐乳醬豬肉 豬肉、豆豉、蔬菜-燒	蜜汁地瓜雞 雞肉、地瓜-燒	標章蔬菜	羅宋湯 番茄、蔬菜、湯排		5.7	2.4	2.1	2.4	740
13	四	有機白飯 有機白米	蘿勒薯塊雞 雞肉、洋芋、毛豆-燒	叉燒肉 X3 豬肉 X3-燒	有機蔬菜	甜 九份芋圓 芋圓、地瓜圓	水果	5.7	2.3	2.2	2.2	726
14	五	紅藜飯 白米、紅藜	蒲燒鯛 XI 蒲燒鯛 XI、冬粉-蒸	芝麻香干雞 雞肉、四方豆干、蘿蔔、芝麻-燒	標章蔬菜	藥燉雞湯 洋芋、雞肉、枸杞、中藥包		5.6	2.4	2.2	2.3	731
17	一	焗 白 醬 義 大 利 麵 麵、絞肉、蔬菜	冰糖 三節翅 XI 雞翅 XI-滷	南瓜燒豬 南瓜、豬肉、青豆-燒	有機蔬菜	豆腐大醬湯 豆腐、鮑菇、肉片、味增		5.8	2.3	2.1	2.3	735
18	二	白飯 白米	義式茄香燉肉 豬肉、番茄、蘿蔔-煮	洋芋炒蛋 雞蛋、洋芋、蘿蔔-炒	有機蔬菜	西式濃湯 玉米、洋芋、蘿蔔、雞蛋	水果	5.7	2.3	2.2	2.4	735
19	三	紅扁豆飯 白米、紅扁豆	梅汁雞丁 雞肉、蔬菜、小蕃瓜-燒	蔥燒嫩腐 豆腐、絞肉、青蔥-燒	標章蔬菜	筍香肉絲湯 竹筍、肉絲、蔬菜		5.5	2.4	2.3	2.2	722
20	四	有機白飯 [蔬食日] 有機白米	蒸蛋 雞蛋、蔬菜-蒸	暗果 彩蔬玉米 玉米、蔬菜、暗果-煮	有機蔬菜	涼 蜜仙草粉條 粉條、仙草	水果	5.7	2.4	2	2.3	733
21	五	芝麻飯 白米、芝麻	炸 魚排 XI 魚排 XI-燒	沙茶肉末寬粉 高麗菜、寬粉、絞肉、蔬菜-炒	標章蔬菜	金針排骨湯 金針菇、湯排、金針花		5.9	2.3	2.2	2.4	749
24	一	客家肉絲 粿仔條 粿仔條、肉絲、蔬菜	蔥燒肉排 XI 豬排 XI-燒	炸 玉米香酥餅 XI 玉米香酥餅 XI-炸	有機蔬菜	涼 黑糖 QQ QQ QQ、花生、黑糖	豆奶	5.5	2.3	2.3	2.4	723
25	二	白飯 白米	日式咖哩雞 雞肉、洋芋、蘿蔔-煮	味增 福州丸 XI 福州丸、玉米、毛豆-煮	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔、湯排、金針菇	水果	5.7	2.3	2.1	2.2	723
26	三	薏仁飯 白米、薏仁	燒烤醬豬肉 豬肉、蘿蔔-燒	雞肉親子丼 雞肉、雞蛋、洋蔥、青蔥-煮	標章蔬菜	糯米雞湯 洋芋、雞肉、糯米、枸杞		5.6	2.4	2.3	2.4	738
27	四	有機白飯 有機白米	烤 雞翅 XI 三節雞翅 XI-烤	脆薯炒蛋 雞蛋、豆豉、蔬菜-炒	有機蔬菜	榨菜粉絲湯 榨菜、絞肉、粉絲、木耳	水果	5.7	2.2	2.3	2.3	725
28	五	地瓜飯 白米、地瓜	醬爆肉片 豬肉、鮑菇、青豆-炒	墨西哥百頁 百頁、蔬菜、墨西哥香料-煮	標章蔬菜	大滷湯 豆腐、竹筍、肉絲、蔬菜		5.7	2.3	2.3	2.3	733

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	8 次	6 次	17 次	0 次	14 次	3 次	3 次	3 次