



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，不適含其過敏體質者食用 *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
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	鯉節香鬆蓋飯 白米, 鯉節香鬆	烤雞腿 X1 雞腿 X1-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 X1 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	招牌香菇滷飯 糯米, 白米, 香菇, 豬肉, 木耳	烤小雞腿 X2 翅小雞 X2-烤	海苔魷魚丸 X2 魷魚丸 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-烤	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 X1 蒲燒鯛 X1, 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	焗烤白醬義大利麵 麵, 絞肉, 蔬菜	冰糖三節翅 X1 雞翅 X1-燉	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, 味噌		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, 小黃瓜-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	曙果彩蔬玉米 玉米, 蔬菜, 曙果-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 X1 魚排 X1-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 X1 豬排 X1-燒	炸玉米香酥餅 X1 玉米香酥餅 X1-炸	有機蔬菜	涼黑糖 QQ QQ 圈, 花豆, 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	味噌福州丸 X1 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 X1 三節雞翅 X1-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)												
豆製品			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		調理肉品/加工品		生鮮食材		調理加工品		油炸品	
0 次			2 次		8 次		6 次		17 次		0 次	
											14 次	
											3 次	
											3 次	