



# 上將食品

112年8+9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 份量	豆漿 蛋白質	蔬菜	油飯	熱量
8/30	三	白飯 白米	黑香蜜汁豬 豬肉.洋蔥.圓梨.蕉	芹炒甜條 ●甜不辣.芹菜.炒	標章蔬菜	糯米雞湯 洋芋.雞肉.糯米.枸杞	5.6	2.3	2.1	2.3	721
31	四	有機白飯 有機白米	南瓜咖哩雞 雞肉.南瓜.蘿蔔.煮	脆皮叉燒肉X3 豬肉條X3-炸	有機蔬菜	涼芋香西米露 芋頭.西谷米	5.7	2.4	2.1	2.3	735
9/1	五	燕麥飯 白米.燕麥	葱爆肉柳 豬柳.洋蔥.蔬菜.炒	洋芋炒蛋 洋芋.●雞蛋.蘿蔔.炒	標章蔬菜	菜脯雞湯 蘿蔔.雞肉.香菇.菜脯	5.7	2.4	2.1	2.4	740
4	一	白醬鮮菇 義大利麵 麵.蔬菜.絞肉.鮮菇	烤小雞腿X2 翅小雞X2-烤	炸可樂餅X1 玉米可樂餅X1-炸	有機蔬菜	羅宋湯 番茄.洋蔥.湯排.高麗菜	5.7	2.4	2	2.3	733
5	二	五穀飯 白米.五穀米	醬燒豬排X1 肉排X1-燒	莎莎醬雞肉 雞肉.蔬菜.蕃茄.玉米.煮	有機蔬菜	洋芋濃湯 玉米.洋芋.●雞蛋	5.6	2.3	2.2	2.2	719
6	三	薏仁飯 白米.薏仁	芝香地瓜雞 雞肉.地瓜.●芝麻.燒	鹹豬肉炒高麗 高麗菜.肉片.泡片.蔬菜.炒	標章蔬菜	紫菜豆腐湯 豆腐.苦菜.薑	5.6	2.3	2.2	2.3	723
7	四	有機白飯 有機白米	五香燉肉 豬肉.洋芋.燉	洋蔥紅燒蛋 ●雞蛋.洋蔥.蘿蔔.炒	有機蔬菜	筍片雞湯 竹筍.雞肉.木耳	5.7	2.4	2.2	2.4	742
8	五	白飯 白米	和風燒魚 ●魚肉.蘿蔔.柴魚片.燒	碎瓜干丁肉醬 豆干.絞肉.蔬菜.脆瓜.煮	標章蔬菜	冬菜粉絲湯 椎菜.粉絲.肉絲.冬菜	5.6	2.4	2.1	2.2	724
11	一	台式肉燥裸仔條 裸仔條.蔬菜.絞肉	孜然豬排X1 豬排X1-燒	香鬆鮭魚丸X2 ●鮭魚丸X2.海苔香鬆.燒	有機蔬菜	金針雞湯 雞肉.蔬菜.金針花	5.7	2.4	2	2.3	733
12	二	白飯 白米	三杯雞 雞肉.竹筍.九層塔.燒	茄汁什錦肉片 肉片.豆皮.蕃茄.洋蔥.煮	有機蔬菜	小魚味噌湯 豆腐.●小魚干.味噌	5.5	2.4	2.1	2.2	717
13	三	紅藜飯 白米.紅藜	十三香滷肉 豬肉.雙色蘿蔔.滷	紅燒麵腸 麵腸.木耳.蔬菜.燒	標章蔬菜	番茄蛋花湯 番茄.●雞蛋.蔬菜	5.5	2.3	2	2.2	707
14	四	有機白飯 【蔬食日】 有機白米	蒸蛋 ●雞蛋.蔬菜.蒸	京醬方干 四方干.蔬菜.●芝麻.燒	有機蔬菜	涼黑糖包心圓 包心圓.黑糖	5.6	2.4	2	2.3	726
15	五	小米飯 白米.小米	吮指肉排X1 豬排X1-滷	泡菜年糕雞 雞肉.大白菜.年糕.蔬菜.煮	標章蔬菜	南瓜鮮雞湯 南瓜.雞肉	5.7	2.4	2.2	2.3	738
18	一	白飯 白米	香燒雞翅X1 雞翅X1-滷	螞蟻上樹 高麗菜.粉絲.絞肉.蔬菜.炒	有機蔬菜	西式濃湯 洋芋.●雞蛋.蔬菜	5.9	2.3	2	2.2	735
19	二	焗烤義大利肉醬 螺旋麵 麵.番茄.絞肉.蔬菜.●起司	原味豬排X1 豬排X1-滷	杏片雞茸凍腐 凍豆腐.雞茸.蔬菜.●杏仁片.燒	有機蔬菜	海苔蛋花湯 ●雞蛋.蘿蔔.海苔	5.6	2.3	2.1	2.3	721
20	三	白飯 白米	燒烤醬雞丁 雞肉.蘿蔔.小黃瓜.燒	泰式打拋豬 洋蔥.絞肉.番茄.蔬菜.煮	標章蔬菜	冬瓜肉絲湯 冬瓜.肉絲.蔬菜	5.5	2.4	2.2	2.4	728
21	四	有機白飯 有機白米	烤豬肉條X4 豬肉條X4-燒	玉米歐姆蛋 ●雞蛋.玉米.蔬菜.炒	有機蔬菜	高麗蔥雞湯 高麗菜.雞肉.枸杞.蔥	5.6	2.3	2.1	2.4	725
22	五	白飯 白米	金瓜奶奶雞 雞肉.南瓜.青豆.燒	客家小炒 豆干.肉絲.●鯪魚.芹菜.炒	標章蔬菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔.蔬菜.湯排	5.7	2.4	2	2.3	733
23	六	紫米飯 白米.紫米	紅燒白玉豬 豬肉.蘿蔔.燒	炸魚塊X2 ●魚塊X2-炸	有機蔬菜	涼珍珠奶茶 珍珠.紅茶包.奶粉	5.8	2.4	2.1	2.4	747
25	一	白飯 白米	炸豬排X1 豬排X1-炸	南瓜炒蛋 ●雞蛋.南瓜.蘿蔔.炒	有機蔬菜	香菇雞湯 蘑菇.雞肉.香菇	標章 5.5	2.3	2.1	2.2	709
26	二	香菇肉絲油飯 糯米.白米.肉絲.香菇.木耳	鮮茄魚塊 ●魚肉.番茄.洋蔥.洋芋.煮	蒸餃X2 蒸餃X2-蒸	有機蔬菜	韓式大醬湯 豆腐.黃豆芽.蔬菜	水果 5.6	2.3	2.2	2.3	723
27	三	小麥飯 白米.小麥	照燒豬肉 豬肉.海帶結.鮑魚.燒	豆瓣蘿蔔雞 雞肉.蘿蔔.青豆.煮	標章蔬菜	赤肉羹 竹筍.金針菇.豬肉.●雞蛋	5.6	2.4	2.1	2.4	733
28	四	有機白飯 有機白米	黃燜雞 雞肉.洋芋.彩椒.煮	炸醬黑千豬 黑豆干.絞肉.蘿蔔.燒	有機蔬菜	肉骨茶湯 高麗菜.湯排.枸杞	水果 5.8	2.4	1.9	2.4	742

主要種類(次/月)

豆製品	魚肉種類	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理肉品/加互品	生鮮食材	調理加互品	泡作品	甜湯
○次	2次	12次	8次	23次	○次	18次	5次	4次	4次