



上將 食品 112年10月



本店豬原料

原產地 臺灣

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】

*菜单含水、蛋、牛奶、花生、芒果、堅果類、芝士、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 麵 蛋 豆 魚 蔬 肉 油 脂	熱量
2	一	茄汁 蕈菇螺旋麵 <small>麵.蔬菜.鮭魚.鮮菇</small>	蒜味豬排×1 <small>豬排×1.燒</small>	炸 麥克雞塊×2 <small>雞塊(大成)×2.炸</small>	有機蔬菜	玉米濃湯	5.6 2.3 2.2 2.2	719
3	二	白飯 <small>白米</small>	春川年糕雞 <small>雞肉.大白菜.年糕.起司粉.煮</small>	咖哩 肉醬 <small>洋芋.豬絞肉.蔬菜.煮</small>	有機蔬菜	柴魚味噌湯	水果 5.8 2.3 2.1 2.3	735
4	三	紫米飯 <small>白米.紫米</small>	蜜汁地瓜豬 <small>豬前腿肉.地瓜.燒</small>	腐乳燒雞 <small>雞肉.蘿蔔.蔬菜.燒</small>	標章蔬菜	竹筍金菇湯	5.8 2.4 2.2 2.3	745
5	四	小米有機飯 <small>有機白米.小米</small>	白醬洋芋雞 <small>雞肉.洋芋.毛豆.煮</small>	洋蔥炒蛋 <small>●雞蛋.洋蔥.蘿蔔.炒</small>	有機蔬菜	涼 奶奶香西米露 <small>西谷米.奶茶.●奶奶</small>	水果 5.9 2.3 2 2.4	744
6	五	白飯 <small>白米</small>	三杯燒魚 <small>●魚肉(生鮮).竹筍.蔬菜.九層塔.燒</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐.豬絞肉.蔬菜.煮</small>	標章蔬菜	蘿蔔雞湯	5.5 2.3 2.1 2.2	709
11	三	白飯 <small>白米</small>	墨西哥雞肉 <small>雞肉.洋芋.紅椒.燒</small>	白菜西魯肉 <small>大白菜.豬肉.●雞蛋.蔬菜.煮</small>	標章蔬菜	番茄蛋花湯	5.6 2.3 2.2 2.2	719
12	四	有機白飯 <small>有機白米</small>	台式滷豬排×1 <small>豬排×1.滷</small>	藥膳凍腐雞 <small>凍豆腐.雞肉.蔬菜.鈎畫.燒</small>	有機蔬菜	金針雞湯	水果 5.5 2.4 2.2 2.2	719
13	五	海苔香鬆飯 <small>白米.海苔香鬆</small>	迷迭香雞丁 <small>雞肉.蘿蔔.迷迭香.煮</small>	炸 海鮮排×1 <small>●海鮮排(派達億)×1.炸</small>	標章蔬菜	酸辣湯	5.7 2.3 2.1 2.3	728
16	一	白飯 <small>白米</small>	咖哩豬 <small>豬前腿肉.洋芋.蘿蔔.煮</small>	雞肉親子丼 <small>雞肉.洋蔥.●雞蛋.蔬菜.燒</small>	有機蔬菜	冬瓜雞湯	5.7 2.3 2.2 2.2	726
17	二	奶香 義大利麵 <small>麵.絞肉.蔬菜.蘿蔔</small>	烤 翅小腿×2 <small>翅小腿×2.烤</small>	烤 豬肉條×3 <small>豬肉條×3.烤</small>	有機蔬菜	南瓜濃湯	水果 5.6 2.3 2.2 2.2	719
18	三	白飯 <small>白米</small>	韓式醬燒豬 <small>豬前腿肉.豆薯.小蕃薯.煮</small>	菇燒百頁煲 <small>百頁豆腐.鮮菇.青蔥.燒</small>	標章蔬菜	紫菜湯	5.5 2.3 2.2 2.2	712
19	四	芝麻有機飯 【蔬食日】 <small>有機白米.●芝麻</small>	筍香炒蛋 <small>●雞蛋.筍.蔬菜.炒</small>	腰果玉米香干 <small>豆干.蔬菜.玉米.●腰果.煮</small>	有機蔬菜	涼 波霸奶茶 <small>珍珠.●奶茶</small>	水果 5.6 2.3 2.3 2.3	726
20	五	紅藜飯 <small>白米.紅藜</small>	芝麻壽喜豬 <small>豬前腿肉.洋蔥.蔬菜.●芝麻.燒</small>	炸 鹽酥雞×3 <small>雞肉×3.炸</small>	標章蔬菜	香蔥蛋花湯	5.5 2.4 2.1 2.3	721
23	一	麻香 肉絲油飯 <small>糯米.白米.肉絲.香菇.木耳</small>	滷雞翅×1 <small>雞翅×1.滷</small>	豬肉餡餅×1 <small>豬肉餡餅×1.燒</small>	有機蔬菜	涼 摩摩喳喳 <small>地瓜.芋頭.西谷米.拂漿</small>	5.8 2.3 2 2.4	737
24	二	白飯 <small>白米</small>	炸 豬肉酥×3 <small>豬前腿肉×3.炸</small>	番茄嫩腐 <small>豆腐.番茄.洋蔥.煮</small>	有機蔬菜	金菇鮮瓜湯	水果 5.7 2.4 2.2 2.3	738
25	三	小米飯 <small>白米.小米</small>	蔥油雞 <small>雞肉.洋蔥.青蔥.燒</small>	沙茶炒什錦 <small>肉餡.海苔.蔬菜.炒</small>	標章蔬菜	羅宋湯	5.5 2.3 2.1 2.3	714
26	四	燕麥有機飯 <small>有機白米.燕麥</small>	滷豬排×1 <small>豬排×1.滷</small>	蒸蛋 <small>●雞蛋.蔬菜.蒸</small>	有機蔬菜	糯米雞湯	水果 5.6 2.3 2.1 2.2	716
27	五	白飯 <small>白米</small>	糖醋雞丁 <small>雞肉.洋蔥.彩椒.煮</small>	砂鍋津白肉片 <small>大白菜.豬前腿肉.泡片.蔬菜.煮</small>	標章蔬菜	海苔味噌湯	5.5 2.3 2.2 2.4	721
30	一	地瓜飯 <small>白米.地瓜</small>	京醬魚塊 <small>●魚肉(生鮮).蘿蔔.小蕃薯.煮</small>	芝麻方干雞 <small>雞肉.四方干.蔬菜.●芝麻.燒</small>	有機蔬菜	玉米蛋花湯	標章豆奶 5.5 2.4 2.1 2.2	717
31	二	雜糧飯 <small>白米.雜糧米</small>	麻油菇菇雞 <small>雞肉.鮑菇.高麗菜.煮</small>	泰式打拋肉 <small>豬前腿肉.番茄.洋蔥.九層塔.煮</small>	有機蔬菜	芹珠排骨湯	水果 5.5 2.4 2.2 2.3	724

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/加工品	生鮮食材	調理加工品	油炸品	甜湯
○次	2 次	8 次	9 次	20 次	○次	17 次	3 次	4 次	3 次

少糖少熱量 天天5蔬果

健康跟著我

長期攝取過量糖份容易：

01 蛀牙 04 代謝症候群

02 肥胖 05 心血管疾病

03 脂肪肝 06 專注力與學習力下降

糖量不超標 熱量控制好

- 每天攝取糖量不超過每日總攝取熱量 10%
- 每日 2000 大卡熱量，糖量建議不超過 50 公克
- 大杯(700c.c)全糖珍珠奶茶或綠茶多多就超標



臺北市政府衛生局 關心您
Department of Health, Taipei City Government

減糖
小技巧



① 聰明看營養標示

② 健康選無糖飲料

③ 天天5蔬果取代甜食