



上將 食品 112年11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：陳佩瑾(營養字第 011006 號)

日期 星期	主食	主菜	副菜	湯	附餐 全穀 麵條	豆 蛋白 蛋 肉	蔬 菜	油 脂	熱量
1 三	芝麻飯 白米●芝麻	和風醬豬肉 豬前腿肉、洋蔥、青蔥-燒	花枝丸×2 ●花枝丸×2-燒	標章蔬菜	酸辣湯 豆腐、肉絲、蔬菜	5.6	2.4	2.2	2.2 726
2 四	有機白飯 有機白米	羅勒雞排×1 雞排×1-燒	沙茶海陸雙鮮 大白菜、豬前腿肉●鮭魚、蔬菜-煮	有機蔬菜	紫菜湯 玉米、紫菜	水果 5.7	2.3	2.3	2.4 737
3 五	糙米飯 白米、糙米	味噌魚塊 ●魚肉(生鮮)、蘿蔔、青豆-燒	炸 香雞堡排×1 香雞堡排×1-炸	標章蔬菜	冬瓜雞湯 冬瓜、雞肉、枸杞	5.8	2.4	2.1	2.3 742
6 一	卡邦尼 義大利麵 麵、洋芋、蛤肉、蔬菜	滷雞翅×1 雞翅×1-滷	叉燒肉×3 豬肉條×3-燒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米、蘿蔔、洋芋	5.6	2.5	2.3	2.4 745
7 二	白飯 白米	咖哩豬 豬前腿肉、南瓜、蘿蔔-煮	三杯雞 雞肉、竹筍、鮑菇、蔬菜-燒	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐、海苔、柴魚片	水果 5.7	2.4	2.2	2.3 738
8 三	紅扁豆飯 白米、紅扁豆	芝香雞丁 雞肉、蘿蔔●芝麻-燒	香干肉絲 豆干絲、肉絲、蔬菜-炒	標章蔬菜	白菜排骨湯 白菜、湯排、蔬菜	5.6	2.3	2.2	2.3 723
9 四	胚芽有機飯 有機白米、胚芽米	烤醬大排×1 豬排×1-燒	糖醋醬蝦排×1 ●蝦排×1-燒	有機蔬菜	甜芋圓湯 地瓜圓、芋圓	水果 5.8	2.4	2.0	2.4 744
10 五	白飯 白米	巴西里鮮茄雞 雞肉、洋蔥、番茄-煮	堅果玉米什錦 玉米、豬絞肉、鮮菇●堅果-炒	標章蔬菜	鮮瓜肉絲湯 鮮瓜、肉絲、蔬菜	5.7	2.3	2.1	2.3 728
13 一	海苔香鬆蓋飯 [每班一包] 白米、海苔香鬆	韓式泡菜豬 豬前腿肉、大白菜、蔬菜-煮	麥克雞塊×2 雞塊×2-燒	有機蔬菜	海苔蔬菜湯 蔬菜、海苔	5.7	2.5	2.1	2.4 747
14 二	紫米飯 白米、紫米	蒜味腰果魚 ●魚肉(生鮮)、蘿蔔、小黃瓜●腰果-煮	泰式打拋豬 豬絞肉、洋蔥、番茄、羅勒、香茅-炒	有機蔬菜	香菇赤肉羹 肉絲、香菇、竹筍、蔬菜	水果 5.7	2.3	2.3	2.4 737
15 三	五穀飯 白米、五穀米	蜜汁豬排×1 豬排×1-燒	蘑菇脆薯雞 豆乾、雞肉、鮮菇-煮	標章蔬菜	榨菜豆腐湯 豆腐、鮮菇、榨菜	5.8	2.4	2.2	2.3 745
16 四	有機白飯 [蔬食日] 有機白米	洋芋豆腸 豆腸、洋芋-燒	香菇干丁 豆干、香菇、冬瓜-煮	有機蔬菜	蘿蔔薏仁湯 蘿蔔、薏仁	水果 5.6	2.4	2.2	2.4 735
17 五	地瓜飯 白米、地瓜	蠔油筍燒豬 豬前腿肉、竹筍、蔬菜-燒	炸 雞米花×3 雞肉×3-炸	標章蔬菜	甜西米露 西谷米、芋頭、拂綿	5.6	2.5	2.3	2.2 736
20 一	白飯 白米	蕈菇洋芋雞 雞肉、洋芋、鮮菇-煮	粉紅醬蘿蔔豬 豬前腿肉、蘿蔔、毛豆-煮	有機蔬菜	日式味噌湯 豆腐、洋蔥、青蔥	5.7	2.4	2.0	2.4 737
21 二	肉醬 螺旋麵 麵、絞肉、玉米、蔬菜	烤 豬肉條×4 豬肉條×4-烤	炸 可樂餅×1 可樂餅×1-炸	有機蔬菜	洋芋濃湯 洋芋、蔬菜、玉米	水果 5.8	2.5	2.1	2.2 745
22 三	藜麥飯 白米、藜麥	檸香洋蔥雞 雞肉、洋蔥、蔬菜-燒	墨西哥薯塊燒肉 洋芋、豬前腿肉、條豆-燒	標章蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄、蔬菜	5.7	2.3	2.1	2.3 728
23 四	雜糧有機飯 有機白米、雜糧米	照燒醬豬肉 豬前腿肉、蘿蔔●芝麻-燒	虱目魚塊×2 ●虱目魚塊×2-燒	有機蔬菜	紅豆湯 紅豆、薏米、麥片	水果 5.8	2.4	2.2	2.3 745
24 五	白飯 白米	宮保雞丁 雞肉、鮮菇、彩椒●花生-燒	回鍋肉片 豆干、豬前腿肉、高麗菜、蒜-炒	標章蔬菜	鮮瓜排骨湯 鮮瓜、金針菇、湯排	5.6	2.5	2.3	2.4 745
27 一	招牌 麻香油飯 糙米、白米、肉絲、蘑菇、麵線	蔥爆肉柳 豬前腿肉、洋蔥、青蔥-炒	燒 甜不辣×1 ●甜不辣×1-燒	有機蔬菜	高麗肉絲湯 高麗菜、金針花、肉絲	標章豆奶 5.6	2.4	2.1	2.3 728
28 二	玉米飯 白米、玉米	炸翅小腿×2 翅小腿×2-炸	泡菜炒肉 白製泡菜、豬前腿肉、豆皮、蔥-炒	有機蔬菜	紅燒排骨湯 番茄、湯排、蘿蔔	水果 5.7	2.3	2.2	2.4 735
29 三	白飯 白米	古早味滷肉 豬前腿肉、洋芋、蘿蔔-滷	腐乳醬凍豆腐 凍豆腐、彩椒、蔬菜-燒	標章蔬菜	麻油雞湯 高麗菜、雞肉、枸杞	5.8	2.4	2.0	2.3 740
30 四	有機白飯 有機白米	杏菇滑雞煲 雞肉、杏鮑菇、蔬菜-煮	佛跳牆 白菜、豬前腿肉、芋頭、筍片、栗子-煮	有機蔬菜	關東煮湯 蘿蔔、海帶結、泡豆腐	水果 5.6	2.5	2.3	2.2 736

種類(次/月)

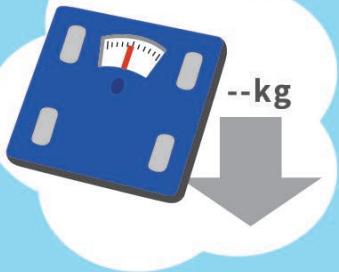
主要食材特性分析(次/月)

副菜食材特性分析(次/月)

其他分析(次/月)

豆製品	魚肉種類	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品/加互品	生鮮食材	調理食品/加互品	油作品	甜湯
1 次	2 次	10 次	9 次	22 次	0 次	17 次	5 次	3 次	3 次

增加飽足感，
幫助體重控制



預防腸道疾病
及相關病變



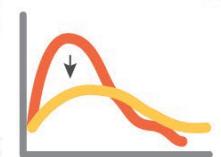
降低血中膽固醇，預防心血管疾病



預防或改善便祕



有助於血糖控制



多吃含纖維食物， 讓你健康每一天！

Point

1



以全穀取代白飯

未精製全穀雜糧含較多膳食纖維，如：糙米飯、紫米飯等

Point

2



適度以豆類取代 肉類

雖然兩者同屬豆魚蛋肉類，但豆類膳食纖維較多，如：黃豆、黑豆、毛豆及其製品等

Point

3



吃足蔬菜

選擇多種顏色的蔬菜，每天至少吃足 3 份唷！

Point

4



攝取新鮮水果

每天 2 份新鮮水果，不要用果汁取代喔！

Point

5



每天補充 1 湯匙 堅果種子

堅果種子雖然含有膳食纖維，但要注意勿攝取過量喔！

教育部學校
衛生資訊網



大專院校推動增加
攝取膳食纖維食物
教學資源參考手冊

