



上將食品 112 年 11 月



中山國小

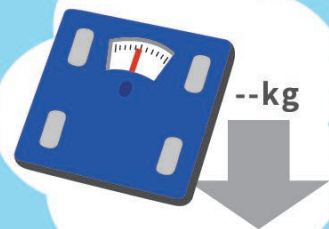
◎地址：新北市新莊區幸福東路 86 號 ◎服務專線：(02)2996-9305 ◎E-mail：kh9305@gmail.com

【本校未使用輻射污染食品】

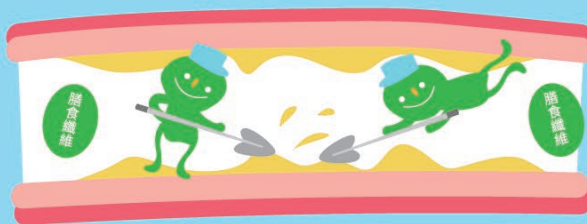
*菜單含有蟹、蝦、牛奶、蛋、芒果、花生、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類等，不適合其過敏體質者食用 *本全面使用非基改玉米及豆製品 *營養師：陳淑瑾(營養字第 017006 號)

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	附餐	全穀類	豆魚蛋肉	蔬菜	海產	熱量
1	三	芝麻飯 白米、●芝麻	和風醬豬肉 豬前腿肉、洋葱、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、炸	沙茶海陸雙鮮 大白菜、豬前腿肉、●魷魚、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、絞肉、蔬菜	滷雞翅×1 雞翅×1、滷	叉燒肉×3 豬肉條×3、炸	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、洋葱、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、炸	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、洋葱、番茄、羅勒、西芹、炒	有機蔬菜	香菇牛肉羹 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	菇菇脆薯雞 豆腐、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、椰漿		5.6	2.5	2.3	2.2	736
20	一	白飯 白米	薑菇洋芋雞 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、洋葱、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、炸	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、白藜麥	檸香洋葱雞 雞肉、洋葱、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、炸	有機蔬菜	紅豆湯 紅豆、紫米、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 糯米、白米、肉絲、香菇、雞輪	蔥爆肉柳 豬前腿肉、洋葱、青蔥、炒	燒烤甜不辣×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 自製泡菜、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、栗子、煮	有機蔬菜	關東煮湯 蘿蔔、海帶絲、油豆腐	水果	5.6	2.5	2.3	2.2	736
種類(次/月)												
豆製品		魚肉種類	豬肉	雞肉	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)			
調理食品/加工品		生鮮食材	生鮮食材	調理食品/加工品	生鮮食材	調理食品/加工品	油炸品	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



✓ 降低血中膽固醇，預防心血管疾病



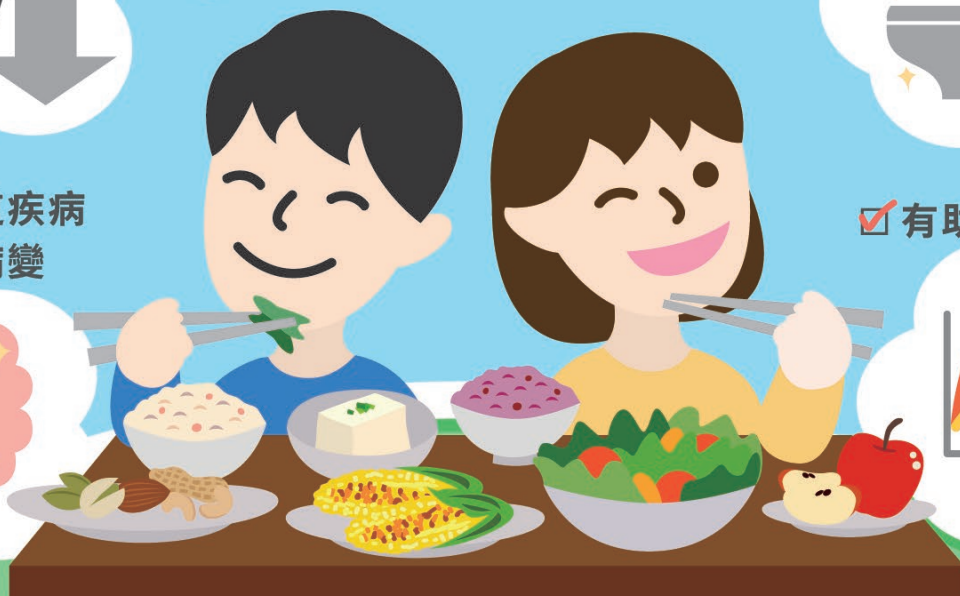
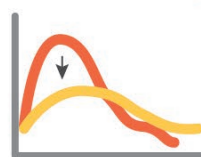
✓ 預防或改善便秘



✓ 預防腸道疾病
及相關病變



✓ 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



大專校院推動增加
攝取膳食纖維食物
教學資源參考手冊



教育部



董氏基金會 關心您

廣告