



上將食品 112年12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 【本校亦使用輻射污染食品】
 *菜單含有蟹、蝦、牛、蛋、芒果、花生、堅果類、芝麻、含熱質穀物、大豆、魚類等，不適者其過敏體質者食用 *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	全餐 總價	豆製品 量	魚類 量	油 量	熱量
1	五	雜糧飯 白米、雜糧米	古早味滷肉 豬肉、蘿蔔、滷	腐皮花枝捲×1 花枝捲×1-燒	標章蔬菜	筍片雞湯 竹筍、雞肉、蔬菜		5.6	2.5	2.2	738
4	一	義式奶醬 筆管麵 筆管麵、絞肉、蔬菜	烤翅小腿×2 翅小腿×2-烤	紅糟肉×3 豬肉條×3-烤	有機蔬菜	一甜一 西米露甜湯 西米露、綠豆		5.7	2.4	2.1	740
5	二	小麥飯 白米、小麥	白玉燒豬 豬肉、蘿蔔、燒	韓式安東燻雞 雞肉、洋芋、冬粉、洋葱、青蔥、芝麻、煮	有機蔬菜	味噌湯 海苔、豆腐、柴魚片	水果	5.8	2.4	2.2	745
6	三	紫米飯 白米、紫米	和風燒雞 雞肉、豆腐、蔬菜、燒	客家小炒 豆干、肉絲、魷魚、芹菜、炒	標章蔬菜	金針湯 金針花、湯排、結頭菜		5.6	2.5	2.3	745
7	四	糙米有機飯 有機白米、糙米	滷豬排×1 豬排×1-滷	★炸 麥克雞塊×2 雞塊×2-炸	有機蔬菜	鮮蔬肉絲湯 大白菜、肉絲、蔬菜	水果	5.7	2.4	2.2	733
8	五	白飯 白米	塔香瓜仔雞 雞肉、鮮菇、脆瓜、九層塔、燒	卡非醬薯塊 洋芋、絞肉、蔬菜、煮	標章蔬菜	紫菜豆腐湯 豆腐、紫菜、蔥		5.8	2.3	2.0	732
11	一	南洋風味 拌飯 白米、洋葱、絞肉、薑黃粉	燒烤醬豬肉 豬肉、洋芋、小黃瓜、燒	★炸 鹽酥雞×3 雞肉×3-炸	有機蔬菜	肉骨茶湯 高麗菜、豆皮、湯排		5.7	2.5	2.1	747
12	二	蕎麥飯 白米、蕎麥	烤雞排×1 雞排×1-烤	奶香玉米肉茸 玉米、絞肉、蘿蔔、蔬菜、炒	有機蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜、湯排、金針菇	水果	5.8	2.4	2.1	742
13	三	薏仁飯 白米、薏仁	福菜肉片 豬肉、梅乾菜、筍、煮	墨西哥香料雞 洋芋、雞肉、蔬菜、墨西哥香料、燒	標章蔬菜	糯米雞湯 洋芋、糯米、雞肉、枸杞		5.7	2.3	2.1	723
14	四	有機白飯 有機白米	紅燒油豆腐 油豆腐、木耳、蔬菜、滷	麻香豆皮 豆皮、鮑菇、紅蔥、燒	有機蔬菜	一甜一 波霸珍珠奶茶 珍珠、紅茶、奶精	水果	5.6	2.4	2.3	738
蔬食日											
15	五	胚芽飯 白米、胚芽	蠔油豬柳 豬柳、洋葱、青蔥、煮	竹輪關東煮 蘿蔔、魚卵捲、竹輪、蔬菜、煮	標章蔬菜	番茄蘿蔔湯 番茄、蘿蔔		5.6	2.4	2.2	731
18	一	白飯 白米	★炸 小雞腿×2 翅小腿×2-炸	洋芋什錦豬 洋芋、豬肉、蔬菜、燒	有機蔬菜	青菜豆腐湯 豆腐、綠色青菜、雞茸		5.7	2.4	2.0	728
19	二	麥片飯 白米、麥片	咖哩魚 魚肉、洋芋、蘿蔔、煮	烤香雞堡排×1 香雞堡排×1-烤	有機蔬菜	蘿蔔雞湯 蘿蔔、雞肉、蔬菜	水果	5.8	2.3	2.2	737
20	三	白飯 白米	杏片地瓜雞 雞肉、地瓜、杏仁片、燒	拌飯炸醬 干丁、絞肉、香菇、青豆、煮	標章蔬菜	羅宋湯 番茄、高麗菜、湯排、芹菜		5.8	2.4	2.1	747
21	四	海苔香鬆蓋飯 【每班一包】 有機白米、海苔香鬆	蒜香燒豬 豬肉、蘿蔔、蒜、燒	黑輪棒×1 黑輪棒×1-燒	有機蔬菜	一甜一 冬至湯圓 湯圓、紅豆	水果	5.6	2.4	2.3	738
22	五	白飯 白米	起司菠菜雞 雞肉、菠菜、蔬菜、起司粉、煮	塔香黑干 黑豆干、蘿蔔、九層塔、燒	標章蔬菜	南瓜排骨湯 南瓜、湯排、蔬菜		5.6	2.5	2.2	738
25	一	聖誕鮮茄 義大利麵 義大利麵、番茄、絞肉	★ 炸豬排×1 豬排×1-滷	椒鹽甜不辣 甜不辣條、芹菜、炒	有機蔬菜	海芽湯 海芽、青蔥		5.8	2.3	2.1	739
26	二	白飯 白米	橙香雞球 雞肉、洋芋、橙汁、煮	烤豬肉條×3 豬肉條×3-烤	有機蔬菜	洋芋濃湯 洋芋、南瓜、蔬菜	水果	5.7	2.5	2.2	745
27	三	五穀飯 白米、五穀米	蘿蔔燒魚 魚肉、蘿蔔、燒	洋葱雞肉 洋葱、雞肉、蔬菜、煮	標章蔬菜	雙結肉絲湯 結頭菜、海帶結、肉絲		5.6	2.4	2.3	729
28	四	有機白飯 有機白米	莎莎醬雞丁 雞肉、番茄、蔬菜、燒	凍腐燒肉 肉片、凍豆腐、青蔥、煮	有機蔬菜	刈菜排骨湯 刈菜、鮮菇、湯排	水果	5.7	2.5	2.3	743
29	五	燕麥飯 白米、燕麥	味噌豬肉 豬肉、蘿蔔、彩椒、青蔥、燒	醋溜百頁雞 雞肉、百頁、小黃瓜、煮	標章蔬菜	麻油雞湯 高麗菜、雞肉、枸杞		5.7	2.4	2.2	738
		主要種類(次/月)		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)			
		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
		1次	2次	9次	9次	21次	0次	15次	6次	3次	3次