



上將食品 113年2月



【本校未使用輻射污染食品】

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

*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：黃詠怡(營養字第 3906 號)

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	附餐	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	熱量
1/6	五	白飯 白米	咖哩豬 豬肉、洋芋、蘿蔔-煮	義式番茄豆腐 豆腐、番茄、義式醬料-煮	標章蔬菜	香菇雞湯 蘿蔔、香菇、雞肉		5.7	2.3	2.1	2.2	723
1/7	六	胚芽小麥飯 白米、胚芽、小麥	蘿蔔燒魚 ●魚肉、蘿蔔、芝麻-燒	干丁炸醬 絞肉、干丁、蔬菜-湯	有機蔬菜	一甜一燒 仙草汁、豆類、芋圓	水果	5.6	2.3	2	2.2	714
1/9	一	茄汁肉醬麵 義大利麵、番茄、絞肉、蔬菜	吮指豬排×1 豬排×1-湯	香炒甜不辣 ●甜不辣、芹菜-炒	有機蔬菜	日式味噌湯 豆腐、海苔、●柴魚片		5.5	2.3	2.2	2.3	716
2/0	二	麥片飯 白米、麥片	迷迭香魚丁 ●魚肉、洋芋、彩椒-煮	蜜汁豬肉條×3 豬肉條×3-燒	有機蔬菜	西式濃湯 玉米、洋芋、蘿蔔	水果	5.6	2.3	2.1	2.3	721
2/1	三	白飯 白米	梅菜燉肉 豬前腿肉、梅乾菜、筍-燉	香蒜玉米雞茸 玉米、雞茸、蘿蔔、青蔥-炒	標章蔬菜	金針雞湯 金針花、金針菇、雞肉	履歷豆奶	5.6	2.4	2	2.3	726
2/2	四	胚芽有機飯 有機白米、胚芽米	蒸蛋 雞蛋、蔬菜-蒸	香滷豆雞片 豆雞片、蘿蔔-湯	有機蔬菜+有機菇	一甜一 胚芽紫米湯 胚芽、紫米	水果	5.7	2.4	2	2.4	737
2/3	五	白飯 白米	炸花枝排×1 花枝排×1-炸	三杯骰子腐 油豆腐、蔬菜、九層塔-煮	標章蔬菜	元宵湯圓 湯圓、絞肉、蔬菜、蝦皮		5.7	2.4	2	2.2	728
2/6	一	藜麥飯 白米、白藜麥	烤醬雞腿排×1 雞排×1-烤	海苔香鬆蛋 雞蛋、洋蔥、蘿蔔、海苔香鬆-炒	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐、蔬菜、金針菇		5.8	2.3	2	2.4	737
2/7	二	大阪醬燒肉炒飯 白米、絞肉、蔬菜、毛豆	叉燒肉×4 豬肉條×4-烤	燒烤醬炒雞 雞肉、黑豆干、蔬菜-炒	有機蔬菜	結菜雞湯 結頭菜、雞肉、蔬菜	水果	5.5	2.3	2.1	2.2	709
2/8	三	~~ 二 二 八 和 平 紀 念 日 ~~										
2/9	四	薏仁有機飯 有機白米、洋薏仁	鹽蔥醬燒雞 雞肉、蘿蔔、蔬菜-燒	肉燥福州丸×1 福州丸、絞肉、青豆-煮	有機蔬菜	一甜一 綠豆麥片湯 綠豆、麥片	水果	5.5	2.4	2.2	2.3	724
		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	
		0次	3次	4次	2次	9次	1次	8次	2次	1次	3次	



上將食品 113年3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、含熱質穀物、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	全蛋 雞腿	豆製品 雞肉	蔬菜	油脂	熱量
1	五	白飯 白米	雙芋燒豬 豬肉、洋芋、芋頭、煮	麻婆豆腐 豆腐、絞肉、蔬菜、煮	標章蔬菜 紫菜蛋花湯 ●雞蛋、紫菜、薑粉		5.7	2.4	2.1	2.3	735
4	一	奶香 薑蒜筆尖麵 麵、洋芋、豬肉、玉米、鮮菇	醃醃雞翅×1 三節雞翅×1、滷	叉燒肉×3 豬肉條×3、烤	有機蔬菜 西式濃湯 玉米、洋芋、蘿蔔、●雞蛋		5.6	2.4	2.2	2.3	731
5	二	白飯 白米	醬爆豬肉 豬肉、四方干、洋蔥、炒	腰果粟米炒雞 玉米、雞茸、蘿蔔、腰果、炒	有機蔬菜 小魚味噌湯 豆腐、蘿蔔、●小魚乾	水果	5.6	2.3	2.2	2.4	728
6	三	蕎麥飯 白米、蕎麥	馬鈴薯燒雞 雞肉、洋芋、毛豆、燒	莎莎醬干丁 豆干丁、番茄、絞肉、九層塔、煮	標章蔬菜 金針肉絲湯 金針花、豬肉、蔬菜		5.7	2.3	2.1	2.2	723
7	四	有機白飯 有機白米	南瓜咖哩豬 豬肉、南瓜、蔬菜、煮	★炸 麥克雞塊×2 雞塊×2、炸	有機蔬菜+ 有機菇 一甜一 紅豆醇奶 紅豆、麥片、●奶粉	水果	5.7	2.4	2	2.3	733
8	五	小米飯 白米、小米	菇菇什錦雞 雞肉、蔬菜、鮑菇、燒	洋蔥紅絲蛋 ●雞蛋、洋蔥、蘿蔔、炒	標章蔬菜 鮮蔬排骨湯 蔬菜、湯排、鮮菇		5.6	2.4	2.2	2.4	735
1	一	白飯 白米	孜然燻肉 豬肉、洋芋、燻	★炸 香酥雞×3 雞肉塊×3、炸	有機蔬菜 酸辣湯 筍、木耳、豆腐、肉絲、●雞蛋		5.7	2.4	2.2	2.3	738
1	二	印尼風味 炒飯條 飯條、豬肉、蔬菜、乾蔥頭	義式 烤雞排×1 雞排×1、烤	鮮肉鍋貼×2 鍋貼×2、烤	有機蔬菜 大馬 肉骨茶湯 高麗菜、豆皮、湯排	水果	5.5	2.4	2.2	2.3	724
1	三	紫米飯 白米、紫米	地瓜燒豬 豬肉、地瓜、燒	香滷黑干 黑豆干、鮮菇、彩椒、滷	標章蔬菜 海苔蛋花湯 ●雞蛋、海苔		5.7	2.3	2.2	2.2	726
1	四	有機白飯 有機白米	番茄炒蛋 ●雞蛋、番茄、洋蔥、炒	麻香凍腐 凍豆腐、蔬菜、薑片、煮	有機蔬菜 一甜一 綠豆地瓜湯 綠豆、地瓜	水果	5.5	2.3	2.2	2.4	721
1	五	芝麻飯 白米、●芝麻	香滷大排×1 豬排×1、滷	蒜味小瓜雞 雞肉、蘿蔔、小黃瓜、蒜、煮	標章蔬菜 糯米雞湯 雞肉、糯米、洋芋、薑粉		5.7	2.4	2	2.3	733
1	一	迷迭香番茄 肉醬義麵 麵、番茄、豬肉、蔬菜、迷迭香	★ 酥炸魚排×1 ●魚排×1、炸	奶醬鮮蔬肉片 大白菜、肉片、蔬菜、煮	有機蔬菜 洋芋肉絲湯 洋芋、豬肉		5.6	2.3	2.2	2.3	723
1	二	白飯 白米	照燒豬肉 豬肉、洋蔥、蘿蔔、燒	蒸蛋 ●雞蛋、蔬菜、蒸	有機蔬菜 玉米濃湯 玉米、蔬菜、●雞蛋	水果	5.6	2.3	2.2	2.2	719
2	三	糙米飯 白米、糙米	墨西哥雞丁 雞肉、洋芋、墨西哥香料、煮	南瓜豬 南瓜、豬肉、毛豆、燒	標章蔬菜 竹筍排骨湯 竹筍、湯排		5.8	2.3	2.1	2.3	735
2	四	燕麥有機飯 有機白米、燕麥	紅糟肉條×4 豬肉條×4、燒	日式和風雞 結頭菜、雞肉、蔬菜、煮	有機蔬菜 味噌湯 豆腐、海苔、洋蔥	水果	5.5	2.4	2.2	2.4	728
2	五	白飯 白米	韓式泡菜雞 雞肉、自製泡菜、蔬菜、煮	酥烤魚塊×2 ●魚塊×2、烤	標章蔬菜 枸杞青瓜湯 青木瓜、蔬菜、枸杞		5.5	2.3	2.3	2.3	719
2	一	芝麻飯 白米、●芝麻	沙嗲洋芋豬 豬肉、洋芋、洋蔥、煮	紅燒 獅子頭×1 獅子頭、玉米、蔬菜、燒	有機蔬菜 一甜一 黑糖燒仙草 豆類、仙草汁、黑糖	履歷 豆奶	5.8	2.4	2.2	2.3	745
2	二	雜糧飯 白米、雜糧米	蜜汁 小雞腿×2 翅小雞×2、烤	肉茸蒸蛋 ●雞蛋、蔬菜、絞肉、蒸	有機蔬菜 羅宋湯 番茄、洋蔥、湯排	水果	5.5	2.4	2.1	2.4	726
2	三	白飯 白米	烤肉醬豬肉 豬肉、豆豉、蔬菜、燒	味噌凍腐 凍豆腐、小黃瓜、蔬菜、煮	標章蔬菜 金菇海苔湯 海苔、金針菇、雞肉		5.6	2.3	2.2	2.3	723
2	四	海苔香鬆蓋飯 【每班一包】 有機白米	★炸 雞米花×3 雞肉×3、炸	泰式打拋豬 絞肉、番茄、洋蔥、九層塔、煮	有機蔬菜 酸菜肉絲湯 酸菜、豬肉、薑	水果	5.5	2.4	2.2	2.4	728
2	五	紅藜飯 白米、紅藜	昆布燒魚 ●魚肉、海帶結、蘿蔔、煮	高麗炒年糕 高麗菜、年糕、蔬菜、炒	標章蔬菜 薏仁雞湯 冬瓜、雞肉、薏仁		5.7	2.2	2.2	2.3	723
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	
0次		2次		10次		8次		21次		0次	
副菜食材特性分析(次/月)											
生鮮食材		調理加工品		生鮮食材		調理加工品		生鮮食材		調理加工品	
18次		3次		18次		3次		18次		3次	
其它分析(次/月)											
油炸品		甜湯		油炸品		甜湯		油炸品		甜湯	
4次		3次		4次		3次		4次		3次	