



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，不适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：黃綠怡(營養字第 3906 號)

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	全 附 豆 魚 蔬 油 熱 穀 餐 蛋 菜 脂 量 糧 肉
16	五	白飯	咖哩豬	義式番茄豆腐	標章蔬菜	香菇雞湯 蘿蔔、香菇、雞肉 5.7 2.3 2.1 2.2 723
17	六	胚芽小麥飯	蘿蔔燒魚	干丁炸醬	有機蔬菜	一甜一 燒仙草 仙草汁、豆類、芋圓 水果 5.6 2.3 2 2.2 714
18	一	茄汁 肉醬麵	吮指豬排×1	香炒 甜不辣	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
19	二	麥片飯	迷迭香魚丁	蜜汁 豬肉條×3	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
20	三	白飯	梅菜燉肉	香蒜玉米雞茸	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
21	四	胚芽有機飯	蒸蛋	香滷豆雞片	有機蔬菜+ 有機菇	一甜一 胚豆紫米湯 胚豆、紫米 水果 5.7 2.4 2 2.4 737
22	五	白飯	炸 花枝排×1	三杯鰻子腐	標章蔬菜	元宵湯圓 湯圓、鰻肉、蔬菜、蝦皮 5.7 2.4 2 2.2 728
23	一	藜麥飯	烤醬 雞腿排×1	海苔香鬆蛋	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐、蔬菜、金針菇 5.8 2.3 2 2.4 737
24	二	大阪醬 燒肉炒飯	叉燒肉×4	燒烤醬炒雞	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
25	三	~~ 二二八和平紀念日 ~~				
26	四	薏仁有機飯	鹽蔥醬燒雞	肉燥 福州丸×1	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

*菜单含有蟹、蝦、牛奶、蛋、芒果、花生、堅果類、芝麻、含麸質穀物、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	全穀豆魚 雜糧	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.薑絲	5.7	2.4	2.1	2.3	735	
4	一	奶香 蘑菇筆尖麵 麵.洋芋.豬肉.玉米.鮮菇	醃鴨雞翅X1 三節雞翅X1-滷	叉燒肉X3 豬肉絲X3-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.雞蛋.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X2 雞塊X2-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	孜然燉肉 豬肉.洋芋-燉	★炸 香酥雞X3 雞肉塊X3-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	
12	二	印尼風味 炒粄條 粄條.豬肉.蔬菜.紅蘿蔔頭	義式 烤雞排X1 雞排X1-烤	鮮肉 鍋貼X2 鍋貼X2-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
13	三	紫米飯 白米.紫米	地瓜燒豬 豬肉.地瓜-燒	香滷黑千 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	
14	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
15	五	芝麻飯 白米.●芝麻	香滷大排X1 豬排X1-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.蕃薯	5.7	2.4	2	2.3	733	
18	一	迷迭香番茄 肉醬義麵 麵.番茄.豬肉.蔬菜.迷迭香	★ 酥炸魚排X1 ●魚排X1-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	
19	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
20	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	
21	四	燕麥有機飯 有機白米.燕麥	紅糟肉條X4 豬肉條X4-燒	日式和風雞 鮪頭菜.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
22	五	白飯 白米	韓式泡菜雞 雞肉.自製泡菜.蔬菜-煮	酥烤魚塊X2 ●魚塊X2-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	
25	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X1 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
26	二	雜糧飯 白米.雜糧米	蜜汁 小雞腿X2 翅小龍X2-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
27	三	白飯 白米	烤肉醬豬肉 豬肉.豆乾.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	
28	四	海苔香鬆蓋飯 [每班一包] 有機白米	★炸 雞米花X3 雞肉X3-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
29	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)				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	2次	10次	8次	21次	0次	18次	3次	4次	3次			