



上將食品

◎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】



中山國小

*菜单含有蟹、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：黃綠怡(營養字第 3906 號)

日期 星期	主食	主菜	副菜	湯	附餐
1 一	白飯 白米	鮮菇黃燜雞 雞肉.洋芋.鮮菇.燒	蒸 蛋 ●雞蛋.蔬菜.蒸	有機蔬菜	味噌貢丸湯 豆腐.小香丸.●雞蛋.青蔥
2 二	~兒童節~ 羅勒肉茸 義大利麵 麵.蘿蔔.蔬菜.羅勒	沙茶蔥爆肉 豬肉.洋蔥.蔬菜.炒	麥克雞塊×3 麥克雞塊×3-燒	有機蔬菜	西式濃湯 玉米.蔬菜.●雞蛋
3 三	白飯 白米	柴魚雞丁 雞肉.蘿蔔.柴魚.燒	奶香咖哩肉醬 洋芋.蘿蔔.豬肉.鮑菇.煮	標章蔬菜	結菜排骨湯 結頭菜.蔬菜.湯排
8 一	招牌 上海菜飯 白米.綠色青菜.鹹豬肉.鮮菇	滷豬排×1 豬排×1-滷	海苔 鮀魚丸×2 ●鮀魚丸×2.海苔粉.燒	有機蔬菜	冬瓜鮮雞湯 冬瓜.雞肉.鮮菇
9 二	白飯 白米	乳香椰漿雞 雞肉.洋芋.蔬菜.椰漿.燒	★炸 脆皮叉燒×3 豬肉條×3-炸	有機蔬菜	羅宋湯 番茄.蘿蔔.湯排
10 三	紅扁豆飯 白米.紅扁豆	紅燒豬肉 豬肉.蘿蔔.燒	親子丼 洋蔥.雞肉.●雞蛋.青蔥.燒	標章蔬菜	糯米雞湯 洋芋.雞肉.糯米.枸杞
11 四	芝麻有機飯 有機白米.●芝麻	糖醋雞丁 雞肉.鳳梨.蔬菜.燒	拌飯開胃炸醬 豬肉.豆干.毛豆.蔬菜.煮	有機蔬菜 +有機菇	一甜一 紅豆 醇奶 紅豆.麥片.●奶粉
12 五	白飯 白米	京醬魚塊 ●魚肉.蔬菜.鮮菇.煮	番茄歐姆蛋 ●雞蛋.番茄.玉米.炒	標章蔬菜	榨菜豆腐湯 豆腐.金針菇.榨菜
15 一	西西里肉醬 螺旋麵 麵.玉米.豬肉.蔬菜	蜜汁雞排×1 雞排×1-燒	★炸 豬肉酥×3 豬肉塊×3-炸	有機蔬菜	巧達濃湯 洋芋.●雞蛋.南瓜.蔬菜
16 二	五穀飯 白米.五穀米	墨西哥豬排×1 豬排×1.墨西哥香料.燒	卡邦尼薯塊雞 洋芋.雞肉.蔬菜.燒	有機蔬菜	小魚味增湯 豆腐.●小魚干.青蔥
17 三	紫米飯 白米.紫米	杏片地瓜雞 雞肉.地瓜.●杏仁片.燒	瓜仔島蛋 鳥蛋.豆干.脆瓜.絞肉.煮	標章蔬菜	金針排骨湯 湯排.蔬菜.金針花
18 四	有機白飯 有機白米	蒸 蛋 ●雞蛋.蔬菜.蒸	海山醬凍腐 凍豆腐.蔬菜.煮	有機蔬菜	一甜一 綜合仙草飲 豆類.芋圓.仙草
蔬食日					
19 五	燕麥飯 白米.燕麥	日式照燒雞 雞肉.洋蔥.蔬菜.芝麻.燒	蠔燒 鮀魚圈圈 竹荀.●鮀魚圈.●鮀魚.蔬菜.炒	標章蔬菜	芋香米粉湯 粗炒粉.芋頭.蔬菜.乾蔥
22 一	白飯 白米	咖哩豬 豬肉.洋芋.蘿蔔.煮	味噌福州丸×1 福州丸×1.玉米.青豆.煮	有機蔬菜	一甜一 摩摩喳喳 地瓜.芋頭.西谷米.海藻
23 二	紅藜小米飯 白米.紅藜.小米	蒲燒魚×1 ●魚排×1-蒸	腰果南瓜蛋 ●雞蛋.南瓜.毛豆.腰果.炒	有機蔬菜	肉骨茶湯 蘿蔔.豆皮.湯排
24 三	白飯 白米	蘿蔔燒肉 豬肉.蘿蔔.蔬菜.燒	蜜醬方干 四方干.鮑菇.燒	標章蔬菜	薏仁洋芋湯 洋芋.蔬菜.薏仁
25 四	海苔香鬆蓋飯 【附香鬆包】 有機白米.海苔香鬆	★香酥 炸翅小腿×2 翅小腿×2-炸	BBQ 甜不辣×1 ●甜不辣×1-燒	有機蔬菜	大滷湯 竹荀.豆腐.豬肉.●雞蛋.蔬菜
26 五	白飯 白米	花生豬腳 豬肉.豬腳.冬瓜.●花生.滷	安東年糕雞 雞肉.年糕.洋芋.蔬菜.燒	標章蔬菜	香菇雞湯 雞肉.蔬菜.香菇
29 一	糙米飯 白米.糙米	★炸 雞米花×3 雞肉×3-炸	鹹豬肉炒高麗 高麗菜.自製鹹豬肉.蔬菜.炒	有機蔬菜	韓式大醬湯 豆腐.鮑菇.豬肉.味噌
30 二	白飯 白米	梅菜肉片 豬肉.梅菜.筍乾.煮	蒸 蛋 ●雞蛋.蔬菜.蒸	有機蔬菜	番茄蛋花湯 番茄.●雞蛋.蔬菜

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)

蛋豆製品	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	滷作品	甜湯
1 次	2 次	8 次	9 次	20 次	0 次	16 次	4 次	4 次	3 次