



上將食品 113 年 4 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：黃綠怡(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	一	白飯 白米	鮮菇薑燜雞 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、小貢丸、●雞蛋、青蔥		5.8	2.4	2.2	2.3	745
2	二	~ 兒童節 ~ 羅勒肉茸 義大利麵 麵、豬肉、蔬菜、羅勒	蔥爆豬肉 豬肉、洋蔥、蔬菜、炒	麥 克 雞 塊×3 麥克雞塊×3、烤	有機蔬菜	西式濃湯 玉米、蔬菜、●雞蛋	水果	5.6	2.3	2.3	2.4	730
3	三	白飯 白米	柴魚雞丁 雞肉、蘿蔔、柴魚、燒	奶香薯塊肉醬 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		5.7	2.4	2.3	2.3	740
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、湯	海 苔 魷 魚 丸×2 ●魷魚丸×2、海苔粉、烤	有機蔬菜	冬瓜鮮雞湯 冬瓜、雞肉、鮮菇		5.9	2.3	2.1	2.2	737
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	水果	5.7	2.4	2.2	2.2	733
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		5.6	2.4	2.2	2.3	731
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	水果	5.5	2.4	2.2	2.4	728
12	五	白飯 白米	蔬燒魚塊 ●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		5.6	2.3	2.3	2.4	730
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、烤	★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		5.8	2.3	2.2	2.2	733
16	二	五穀飯 白米、五穀米	燒豬排×1 豬排×1、燒	薯塊雞 洋芋、雞肉、蔬菜、燒	有機蔬菜	小魚味噌湯 豆腐、●小魚干、青蔥	水果	5.7	2.3	2.3	2.3	733
17	三	紫米飯 白米、紫米	杏片地瓜雞 雞肉、地瓜、●杏仁片、燒	瓜仔鳥蛋 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		5.7	2.4	2.2	2.4	742
18	四	有機白飯 有機白米	蒸 蛋 ●雞蛋、蔬菜、蒸	醬燒凍腐 凍豆腐、蔬菜、煮	有機蔬菜	一 甜 一 綜合仙草飲 豆類、芋圓、仙草	水果	5.7	2.4	2	2.3	733
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	筍 燒 魷 魚 圈 圈 竹筍、●魷魚圈、●魷魚、蔬菜、炒	標章蔬菜	芋香米粉湯 粗粉、芋頭、蔬菜、魷魚		5.7	2.4	2.2	2.4	742
22	一	白飯 白米	馬鈴薯豬肉 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、燕麥		5.7	2.3	2.2	2.2	726
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	水果	5.7	2.3	2.3	2.4	737
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		5.8	2.4	2.3	2.3	747
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	醬淋 甜不辣×1 ●甜不辣×1、燒	有機蔬菜	大海湯 竹筍、豆腐、豬肉、●雞蛋、蔬菜	水果	5.5	2.3	2.3	2.3	719
26	五	白飯 白米	花生豬腳 豬肉、豬腳、冬瓜、●花生、湯	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		5.7	2.3	2.2	2.4	735
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	味噌豆腐湯 豆腐、鮑菇、豬肉、味噌	標章豆奶	5.7	2.3	2.3	2.3	733
30	二	白飯 白米	梅菜肉片 豬肉、梅菜、筍筍、煮	蒸 蛋 ●雞蛋、蔬菜、蒸	有機蔬菜	番茄蛋花湯 番茄、●雞蛋、蔬菜	水果	5.6	2.4	2.2	2.2	726
		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	油作品	甜湯	
		1 次	2 次	8 次	9 次	20 次	0 次	16 次	4 次	4 次	3 次	

定量打菜恰恰好

eating-right
份量夠夠夠

打菜打飯細思量，主食吃滿一碗飯
肉類份量應恰當，豆魚肉蛋一樣好
副菜一個打菜瓢，青菜一瓢再一瓢
定量打菜恰恰好，均衡飲食好度量

