



上將 食品 113年8+9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 003906 號)

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	附餐	全穀糧	豆蛋白質	蔬菜	油脂	熱量	
8/30	五	白飯 白米	咖哩豬 豬肉.洋芋.洋蔥-煮	義式番茄豆腐 豆腐.蕃茄.玉米-煮	標章青菜 (深綠)	香菇雞湯 蘿蔔.香菇.雞肉		5.7	2.3	2.3	2.2	728
9/2	一	特調 海鮮 筆管麵 筆管麵.●鮪魚.●小蝦仁.蔬菜	烤 翅 小 腿 ×2 翅小腿×2-燒	▲洋薯肉丸 豬肉丸.洋芋.毛豆-燒	有機青菜	柴魚味噌湯 豆腐.海苔.味噌		5.6	2.3	2.2	2.4	728
3	二	白飯 白米	海苔燒豬 豬肉.蘿蔔.海苔粉-燒	蒸 蛋 ●雞蛋.蔬菜-蒸	有機青菜	玉米濃湯 玉米.洋芋.●雞蛋	水果	5.6	2.4	2.2	2.3	731
4	三	白飯 白米	香草燉雞 雞肉.洋蔥.番茄-燉	高麗炒鹹豬肉 高麗菜.自製鹹豬肉.蔬菜-炒	標章青菜 (深綠)	雙菇肉絲湯 蔬菜.金針菇.鮮菇.豬肉		5.6	2.3	2.2	2.2	719
5	四	雜糧有機飯 有機白米.雜糧米	京醬豬肉 豬肉.鮮菇.小蕃瓜-煮	烤醬玉米雞 雞肉.玉米.蔬菜-煮	有機青菜	關東煮湯 油豆腐.金針菇.海帶	水果	5.7	2.4	2.1	2.4	740
6	五	白飯 白米	飄香 滷 雞 腿 ×1 雞腿×1-滷	彩蔬黑干 黑干.玉米筍.彩椒-燒	標章青菜 (深綠)	紅燒排骨湯 洋蔥.蘿蔔.番茄.排骨		5.7	2.3	2.1	2.4	732
9	一	上海 招牌 菜飯 白米.特色蔬菜.鹹豬肉.蘑菇	蒲燒魚 ×1 ●魚排×1-蒸	泡菜春川雞 雞肉.大白菜.年糕.蔬菜-炒	有機青菜	酸辣清湯 豆腐.肉餡.●雞蛋.蔬菜		5.7	2.4	2.2	2.3	738
10	二	麥片飯 白米.麥片	芝麻醬雞肉 雞肉.蘿蔔.●芝麻.燒	蒜味肉絲高麗 高麗菜.豬肉.蔬菜.蒜-炒	有機青菜	筍香排骨湯 竹筍.蔬菜.排骨	水果	5.6	2.3	2.1	2.3	721
11	三	白飯 白米	滷豬腳 豬肉.豬腳.蔬菜-滷	南瓜雞 南瓜.雞肉.蔬菜-燒	標章青菜 (深綠)	金針雞湯 金針花.雞肉.金針菇		5.7	2.4	2.1	2.3	735
12	四	有機白飯 有機白米	香 滷 翅 小 腿 ×2 翅小腿×2-滷	蝦仁 什錦粉絲煲 粉絲.高麗菜.●小蝦仁.絞肉.蔬菜-炒	有機青菜	一涼一 綠豆 仙草 奶露 綠豆.仙草蜜.●奶粉.乾茶	水果	5.8	2.4	2.1	2.2	738
13	五	糙米飯 白米.糙米	沙嗲豬 豬肉.洋芋.蔬菜-燒	★炸 雞米花 ×3 雞肉 ×3-炸	標章青菜 (深綠)	麵線羹 麵線.竹筍.木耳		5.8	2.3	1.9	2.2	725
16	一	白飯 白米	中秋柚香雞 雞肉.蘿蔔.柚子醬-燒	莎莎醬肉片 肉片.洋蔥.番茄.玉米-煮	有機青菜	洋芋排骨湯 洋芋.排骨.薏仁		5.6	2.4	2.2	2.3	731
17	二	~~ 中秋佳節 愉快 ~~										
18	三	燕麥飯 白米.燕麥	B3Q 雞排 ×1 雞排×1-烤	瓜仔蒸肉餅 絞肉.豆腐.脆瓜.蔬菜-蒸	標章青菜 (深綠)	鮮蔬金菇湯 蔬菜.鮮菇.金針菇		5.7	2.3	2.2	2.4	735
19	四	有機白飯 有機白米	蒸 蛋 ●雞蛋.蔬菜-蒸	日式咖哩豆皮 豆皮.洋芋.蘋果-燒	有機青菜	一涼一 絹豆 醇奶 絹豆.麥片.●奶粉	水果	5.7	2.3	2.1	2.2	723
20	五	[焗 烤] 茄汁絹醬 義大利麵 麵.番茄.絞肉.蔬菜.●起司	柴香雞丁 雞肉.蘿蔔.柴魚片-煮	烤 豬 肉 條 ×3 豬肉條×3-烤	標章青菜 (深綠)	羅宋湯 番茄.蔬菜.湯排		5.6	2.3	2.2	2.3	723
23	一	小米飯 白米.小米	麻油燒魚 ●魚肉.洋蔥.青蔥-燒	茶碗蒸 ●雞蛋.蔬菜-蒸	有機青菜	一涼一 摩摩喳喳 芋頭.地瓜.西谷米.掛漿		5.6	2.4	2.2	2.3	731
24	二	白飯 白米	★香酥 小 雞 腿 ×2 翅小腿×2-炸	蘿蔔燒肉 豬肉片.蘿蔔.蔬菜-炒	有機青菜+ 有機菇	小魚味噌湯 豆腐.洋蔥.●小魚乾.味噌	水果	5.5	2.4	2.2	2.5	733
25	三	絹藜飯 白米.絹藜	馬鈴薯燉肉 豬肉.洋芋-燒	和風鮮蔬雞 雞肉.蔬菜.玉米筍-煮	標章青菜 (深綠)	肉骨茶湯 蔬菜.湯排.肉骨茶包		5.7	2.4	2.1	2.4	740
26	四	櫻花蝦 肉絲 油飯 糯米.有機白米.蒟蒻.香菇.麵輪. ●櫻花蝦	糖醋雞丁 雞肉.洋蔥.彩椒-燒	▲海鮮捲 ×2 ●海鮮捲(魚膠製品)×2-烤	有機青菜	香菇赤肉羹 香菇.肉餡.白菜.蔬菜	水果	5.6	2.3	1.9	2.3	716
27	五	五穀飯 白米.五穀米	滷香肉排 ×1 豬排×1-滷	沙嗲粉絲煲 豆芽菜.冬粉.絞肉.蔬菜-炒	標章青菜 (深綠)	紫菜蛋花湯 ●雞蛋.紫菜.蔬菜		5.8	2.3	2.1	2.3	735
30	一	白飯 白米	★酥炸雞排 ×1 雞排×1-炸	堅果粟米肉茸 玉米.絞肉.蔬菜.毛豆.●堅果.炒	有機青菜	榨菜肉絲湯 榨菜.肉餡.金針菇		5.7	2.3	2.2	2.3	730
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)				
重豆製品		魚肉種類	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理肉品/加互品	生鮮食材	▲調理加互品	★油炸品	甜湯		
1 次		2 次	2 次	11 次	21 次	○次	19 次	2 次	3 次	3 次		