



上將 食品 114 年 2 月

◎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

# 中山國小

\*禁食含蛋白質、鈣、牛乳、蛋、芒果、花生、堅果類、芝麻、含熱量食物、大豆、魚類等，不適合其過軟體質者食用。\*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)

44

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	附餐				
						全穀糧 豆類 蔬菜 油脂 热量				
2/11	二	白飯 白米	奶香洋芋雞 雞肉(帶骨). 洋芋. 玉米-煮	肉末蒸蛋 ◎雞蛋. 鱇肉. 蔬菜-蒸	有機蔬菜	甜元宵甜湯圓 湯圓. 豆沙	水果 5.6 2.4 2.1 2.3 728			
12	三	芝麻飯 白米. ◎芝麻	筍香炒肉 豬肉. 竹筍. 蔬菜-炒	照燒豆薯雞 雞肉(帶骨). 豆薯. 小蕃瓜-煮	標章蔬菜 (深綠)	蔬菜蛋花湯 ◎雞蛋. 蔬菜	水果 5.7 2.3 2.2 2.4 735			
13	四	麻香油飯 糙米. 有機白米. 香菇. 腩肉. 木耳	★炸雞翅 X1 雞翅(帶骨)X1-炸	▲蒸鍋貼 X2 鍋貼(麵粉. 豬肉. 蔬菜)X2-蒸【大家】	有機蔬菜	肉骨茶湯 蔬菜. 鴻排. 豆皮	水果 5.5 2.4 2.1 2.3 721			
14	五	胚芽飯 白米. 胚芽米	糖醋醬魚排 X1 ◎魚排 X1-燒	玉米炒雞粒 雞茸. 玉米. 蔬菜-炒	標章蔬菜 (深綠)	海苔味噌湯 豆腐. 海苔	履歷豆奶 5.6 2.4 2 2.4 730			
17	一	【焗烤】義式茄汁肉醬麵 麵. 番茄. 豬肉. 蔬菜	滷翅小腿 X2 翅小腿 X2-滷	★▲玉米可樂餅 X1 可樂餅(麵粉. 玉米. 麵包粉)X1-炸【強匠】	有機蔬菜	紅燒排骨湯 蘿蔔. 蔬菜. 鴻排	水果 5.5 2.4 2.1 2.4 726			
18	二	燕麥飯 白米. 燕麥	南瓜燒魚 ◎魚肉. 南瓜-煮	雞茸炒高麗 高麗菜. 雞絞肉. 蔬菜-炒	有機蔬菜	巧達濃湯 玉米. 蔬菜. ◎雞蛋	水果 5.7 2.3 2.2 2.3 730			
19	三	白飯 白米	京醬炒雞 雞肉(帶骨). 洋蔥-炒	地瓜燒豬 豬肉. 地瓜. 蘿蔔-燒	標章蔬菜 (深綠)	竹筍肉絲湯 竹筍. 肉絲	水果 5.7 2.4 2.1 2.4 740			
20	四	有機白飯 有機白米	孜然燉肉 豬肉. 洋芋. 青豆-燉	茶碗蒸 ◎雞蛋. 蔬菜-蒸	有機蔬菜	甜奶香西米露 西谷米. 豆類. ◎奶奶	水果 5.7 2.3 2.2 2.3 730			
21	五	紫米飯 白米. 紫米	烤雞腿 X1 雞腿(帶骨)X1-烤	菇燒凍腐 凍豆腐. 鮮菇. 蔬菜-燒	標章蔬菜 (深綠)	番茄蛋花湯 番茄. ◎雞蛋. 玉米	水果 5.5 2.2 2.1 2.3 706			
24	一	沙茶肉荳炒飯 白米. 蔬菜. 雞絞肉	花生燉豬腳 豬肉. 豬腳(帶骨). 沖豆腐. ◎花生-滷	★▲雞柳條 X2 雞柳條(麵粉. 雞肉漿)X2-炸【大成】	有機蔬菜	甜紅豆燕麥奶 紅豆. 燕麥. ◎奶奶	水果 5.8 2.3 2 2.3 732			
25	二	白飯 白米	蜜汁翅小腿 X2 翅小腿(帶骨)X2-燉	開陽炒筍 竹筍. 蔬菜. ◎蝦米-炒	有機蔬菜	味噌大醬湯 豆腐. 豬肉. 菠菜	水果 5.7 2.3 2.1 2.4 732			
26	三	雜糧飯 白米. 雜糧米	茄汁燒豬 豬肉. 番茄. 玉米-燉	堅果方干雞茸 四方豆干. 雞絞肉. ◎堅果-炒	標章蔬菜 (深綠)	鮮瓜雞湯 鮮瓜. 雞肉(帶骨). 枸杞	水果 5.6 2.4 2.1 2.3 728			
27	四	海苔香鬆飯 (附香鬆包) 有機白米	蒸蛋 ◎雞蛋. 蔬菜-蒸	三杯豆腸 豆腸. 蔬菜. 九層塔-燒	有機蔬菜	高麗蛋花湯 高麗菜. ◎雞蛋. 木耳	水果 5.7 2.4 2.1 2.4 740			
營養分析				主要種類(次/日)	主菜食材特性分析(次/日)	副菜食材特性分析(次/日)	其它分析(次/日)			
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	★油炸品	甜湯
1 次		2 次	4 次	6 次	13 次	0 次	10 次	3 次	3 次	3 次