



上將食品 114年2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

【本校亦使用輻射污染食品】

*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3906號)

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	附餐	全穀雜糧	豆魚肉	蔬菜	油脂	熱量
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、絞肉、蔬菜-蒸	有機蔬菜	甜 元宵甜湯圓 湯圓、紅豆	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、小黃瓜-煮	標章蔬菜 (深綠)	蔬菜蛋花湯 ◎雞蛋、蔬菜		5.7	2.3	2.2	2.4	735
13	四	麻香油飯 糯米、有機白米、香菇、豬肉、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、湯排、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 雞粒、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、湯排		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		5.7	2.4	2.1	2.4	740
20	四	有機白飯 有機白米	孜然燻肉 豬肉、洋芋、青豆-燻	茶碗蒸 ◎雞蛋、蔬菜-蒸	有機蔬菜	甜 奶香西米露 西谷米、豆類、◎奶粉	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		5.5	2.2	2.1	2.3	706
24	一	沙茶 肉茸炒飯 白米、蔬菜、雞絞肉	花生燻豬腳 豬肉、豬腳(帶骨)、油豆腐、◎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、◎奶粉		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-烤	開陽炒筍 竹筍、蔬菜、◎蝦米-炒	有機蔬菜	味噌大醬湯 豆腐、豬肉、鮑菇	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-燒	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		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
蔬食日												
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		★油炸品	甜湯
1次		2次	4次	6次	13次	0次		10次	3次		3次	3次