



上將食品 114 年 3 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 ◎校園未使用輻射污染食品

*菜单含有蟹、蝦、牛奶、蛋、芒果、花生、堅果類、芝麻、含穀質穀物、大豆、魚類等，以◎標示，不適合具過敏體質者食用 *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	全飼 維素	色 蛋白質	蔬 量	油脂	熱量	
3	一	白飯 白米	梅干燒豬 豬肉、竹筍、梅乾菜-燒	★炸 地瓜翅小腿 XI 翅小腿(帶骨)XI. 地瓜-炸	有機蔬菜	薏仁雞湯 冬瓜、雞肉(帶骨)、薏仁		5.6	2.3	2.2	2.3	723
4	二	胚芽飯 白米、胚芽	蔥油鹹味雞 雞肉(帶骨)、蘿蔔、青蔥-煮	BBQ 甜不辣 XI ▲◎甜不辣(魚漿)XI. 蔬菜-燒【立品】	有機蔬菜	甜 紅豆燕麥奶 紅豆、燕麥、◎奶奶	水果	5.5	2.4	2.1	2.1	712
5	三	白飯 白米	爆炒豬柳 豬柳、洋蔥、金針菇-炒	玉米雞 玉米、雞肉(帶骨)、蔬菜-煮	標章蔬菜(深綠)	番茄雞湯 番茄、雞肉(帶骨)、蔬菜		5.6	2.4	2	2.3	726
6	四	鹹香豬肉 蛋炒飯 有機白米、蔬菜、豬肉、◎雞蛋	冰糖 滷雞腿 XI 雞腿(帶骨)XI-滷	白 菜 獅子頭 XI ▲獅子頭(肉漿)XI. 大白菜、蔬菜-煮【津谷】	有機蔬菜	小魚味噌湯 豆腐、◎小魚乾、蔬菜	水果	5.7	2.4	2.2	2.2	733
7	五	燕麥飯 白米、燕麥	肉片燴三鮮 肉片、竹筍、◎魷魚、◎烏賊-燒	鷄嘴豆溜香干 小四方干、蔬菜、◎鷄嘴豆-燒	標章蔬菜(深綠)	雞茸麵線 麵線、雞絞肉、金針菇、當歸		5.7	2.4	2.1	2.2	731
10	一	奶香青醬 義大利麵 麵、絞肉、蔬菜	滷 小雞腿 X2 翅小腿(帶骨)X2-滷	★炸 金黃地瓜椪 X2 ▲地瓜椪(麵粉、地瓜、麵包粉)X2-炸【強匠】	有機蔬菜	酸菜肉絲湯 酸菜、豬肉、榨菜		5.7	2.3	2.2	2.2	726
11	二	白飯 白米	肉骨茶燒豬 豬肉、蘿蔔、木耳-燒	蒸 蛋 ◎雞蛋、蔬菜-蒸	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米、蘿蔔、◎雞蛋	水果	5.9	2.4	2	2.3	747
12	三	芝麻飯 白米、◎芝麻	蠔油燒雞 雞肉(帶骨)、竹筍、鮮菇-燒	莎莎肉醬 絞肉、番茄、洋蔥、九層塔-炒	標章蔬菜(深綠)	鮮瓜湯 鮮瓜、木耳、鮮菇		5.5	2.3	2.1	2.3	714
13	四	有機白飯 有機白米	甜蔥肉排 XI 豬排(帶骨)XI. 洋蔥-燒	杏仁 玉米炒蛋 ◎雞蛋、玉米、蔬菜、◎杏仁片-炒	有機蔬菜	甜 花豆包心圓 花豆、包心圓、◎奶奶、黑糖	水果	5.6	2.4	2	2.4	730
14	五	藜麥飯 白米、白藜麥	黃金泡菜雞 雞肉(帶骨)、白製泡菜、蔬菜-煮	肉燥三角腐 油豆腐、絞肉、蔬菜-燒	標章蔬菜(深綠)	羅宋湯 番茄、湯排、蔬菜		5.5	2.4	2.2	2.2	719
17	一	紅藜小米飯 白米、紅藜、小米	滷味豬排 XI 豬排(帶骨)XI-滷	魚香季豆 季豆、蔬菜-炒	有機蔬菜	味噌大醬湯 豆腐、蔬菜、肉餡		5.9	2.3	2.1	2.3	742
18	二	櫻花蝦 肉絲油飯 糯米、白米、肉絲、香菇、◎櫻花蝦	蒲燒魚排 XI ◎魚排 XI-蒸	★炸 叉燒肉 X3 豬肉條 X3-炸	有機蔬菜	青蔥蛋花湯 蔬菜、◎雞蛋、蔥	水果	5.6	2.3	2.2	2.2	719
19	三	白飯 白米	日式和風豬 豬肉、蒟蒻、蔬菜-煮	海鮮豆腐煲 豆腐、蔬菜、◎蝦仁-煮	標章蔬菜(深綠)	筍香雞湯 竹筍、雞肉(帶骨)		5.5	2.3	2.1	2.2	709
20	四	雜糧有機飯 有機白米、雜糧米	蒸蛋 ◎雞蛋、蔬菜-煮	香滷豆包 豆包、蔬菜-滷	有機蔬菜	甜 花生燒仙草 豆類、◎花生、仙草汁	水果	5.8	2.4	2.1	2.4	747
21	五	白飯 白米	洋蔥肉柳 肉柳、洋蔥、彩椒-煮	魷魚丸 X2 ▲◎魷魚丸(麵粉、魚漿)X2-炸【源德億】	標章蔬菜(深綠)	金針雞湯 雞肉(帶骨)、金針花、蔬菜		5.7	2.4	2.1	2.4	740
24	一	[烤] 波隆那 肉 醬 麵 麵、絞肉、蔬菜、◎起司	五香雞排 XI 雞排(帶骨)XI-滷	★炸 椒鹽豬肉酥 X3 豬肉 X3. 椒鹽-炸	有機蔬菜	西式濃湯 南瓜、蔬菜、◎雞蛋		5.6	2.4	2	2.3	726
25	二	白飯 白米	香草咖哩豬 豬肉、洋芋、蘿蔔、香草-煮	醬淋福州丸 XI ▲福州丸(豬肉漿)X1. 蔬菜-煮【源德億】	有機蔬菜	海苔味噌湯 豆腐、海苔	水果	5.7	2.4	2.1	2.2	731
26	三	紅扁豆飯 白米、紅扁豆	蕈菇醬雞丁 雞肉(帶骨)、蔬菜、鮮菇-燒	冬瓜滷肉 冬瓜、豬肉、蔬菜-滷	標章蔬菜(深綠)	番茄蛋花湯 番茄、◎雞蛋、洋蔥		5.5	2.3	2	2.4	716
27	四	香鬆有機飯 (附香鬆包) 有機白米、海苔香鬆	墨西哥燉肉 豬肉、蘿蔔-燉	洋蔥炒蛋 ◎雞蛋、洋蔥、蔬菜-炒	有機蔬菜	糯米雞湯 洋芋、雞肉(帶骨)、糯米	水果	5.6	2.4	2.2	2.3	731
28	五	五穀飯 白米、五穀米	滷雞翅 XI 雞翅(帶骨)XI-滷	八寶肉醬 豆干、絞肉、鮮菇、毛豆-炒	標章蔬菜(深綠)	鮮瓜肉絲湯 鮮瓜、肉絲、薑		5.7	2.4	2.1	2.3	735
31	一	白飯 白米	柴香魚丁 ◎魚肉、蘿蔔、蔬菜-煮	海苔炒蛋 ◎雞蛋、玉米、海苔-炒	有機蔬菜	結菜雞湯 結頭菜、雞肉(帶骨)		5.5	2.4	2.2	2.3	724
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)				
重豆製品	魚肉種類	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理肉品/加五品	生鮮食材	▲調理加五品	★油作品	甜湯			
1 次	2 次	10 次	8 次	21 次	0 次	16 次	5 次	4 次	3 次			