



上將 食品

114年11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:k9305@gmail.com *本公司全面使用非基改玉米及豆製品 *未使用輻射污染食品 *菜单含有甲殼類、芒果、花生、牛奶及羊奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類等，不適合其過敏體質者食用 ◎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
3	一	【焗 烤】 白 醬 肉 茄 筆 尖 麵 麵.玉米.蔬菜.豬肉.◎起司	爆炒肉柳 豬肉.金針花.蔬菜.炒	▲★ 麥 克 雞 塊 X3 雞塊(雞肉製品)X3-炸【大成】	有機小白菜	一 甜 一 珍 珠 花 豆 奶 珍珠.花豆.◎奶粉
4	二	有機白飯 有機白米	★ 炸 雞 胫 X1 帶骨雞腿 X1-炸	杏仁玉米蛋 ◎雞蛋.玉米.蔬菜.◎杏仁片.炒	有機黑葉白菜	西 式 濃 湯 洋芋.蔬菜.◎雞蛋
5	三	小 米 飯 白米.小米	南 瓜 燒 豬 豬肉.南瓜.燒	茄 汁 雞 茄 油 腐 油豆腐.雞絞肉.蔬菜.煮	標章蔬菜 (深綠)	芹 香 蘿 蔔 湯 蘿蔔.芹菜.蔬菜
6	四	白 飯 白米	鮮 菇 滷 雞 帶骨雞肉.蘿蔔.鮮菇.燒	肉 茄 蒸 蛋 ◎雞蛋.蔬菜.絞肉.蒸	有機味美菜	柴 香 味 增 湯 豆腐.洋蔥.◎柴魚片
7	五	藜 麥 飯 白米.白藜麥	芝 香 肉 排 X1 豬排 X1.◎芝麻.燒	▲ 紅 燒 獅 子 頭 X1 獅子頭(豬肉製品)X1.蔬菜.燒【三統】	標章蔬菜 (深綠)	立 冬 麻 油 雞 湯 高麗菜.帶骨雞肉.凍豆腐
10	一	白 飯 白米	醃 酥 腿 排 X1 帶骨雞排 X1-油	砂 鍋 肉 片 烧 大白菜.豬肉.豆皮.煮	有機青江菜	榨 菜 肉 雜 湯 榨菜.肉餡.蔬菜
11	二	大 麥 仁 有 機 飯 有機白米.大麥仁	義 式 茄 燒 豬 豬肉.番茄.洋蔥.燒	★ 炸 雞 米 花 X3 帶骨雞肉 X3-炸	有機小白菜	一 甜 一 綠 豆 湯 綠豆.燕麥
12	三	芝 麻 飯 白米.◎芝麻	照 燒 雞 帶骨雞肉.豆乾.蔬菜.煮	▲ 京 醬 福 州 丸 X1 福州丸(豬肉製品)X1.絞肉.蔬菜.燒【三統】	標章蔬菜 (深綠)	酸 辣 湯 豆腐.竹筍.蔬菜
13	四	金 瓜 炒 雙 粉 米粉.冬粉.南瓜.豬肉.蔬菜	嫩 汁 肉 排 X1 帶骨豬排 X1-燒	關 東 佃 烹 雞 帶骨雞肉.蘿蔔.蔬菜.煮	有機白松菜	羅 宋 湯 番茄.蔬菜.排骨
14	五	胚 芽 飯 白米.胚芽米	蒲 燒 魚 X1 ◎魚排 X1.蔬菜.蒸	泡 菜 炒 蛋 ◎雞蛋.白飯.泡菜.竹筍.毛豆.炒	標章蔬菜 (深綠)	小 魚 味 增 湯 豆腐.蔬菜.◎小魚乾
17	一	校慶補假				
18	二	雜 糧 有 機 飯 有機白米.雜糧米	韓 式 年 糕 雞 帶骨雞肉.年糕.蔬菜.炒	▲ 黑 輪 棒 X1 ◎黑輪棒(魚漿製品)X1.蔬菜.燒【三統】	有機青松菜+ 有機杏鮑菇	味 增 蛋 花 湯 豆腐.◎雞蛋.蔬菜
19	三	紅 莜 飯 白米.紅藜	馬 鈴 薯 燒 豬 豬肉.洋芋.燒	柴 魚 蘿 蔔 雞 蘿蔔.帶骨雞肉.玉米筍.煮	標章蔬菜 (深綠)	竹 筍 雞 湯 竹筍.帶骨雞肉.金針菇
20	四	海 菴 香 鬚 蓋 飯 白米.◎海苔香鬆	茶 葉 蛋 X1 ◎帶殼雞蛋 X1.茶包.油	家 常 豆 腐 豆腐.鮮菇.蔬菜.燒	有機小松菜	一 甜 一 芋 芥 奶 露 芋頭.西谷米.◎奶粉
21	五	燕 麥 飯 白米.燕麥	梅 菜 扣 肉 豬肉.麵輪.梅菜.煮	▲★ 雞 堡 肉 排 X1 雞堡肉排(雞肉製品)X1-炸【大成】	標章蔬菜 (深綠)	油 腐 鮑 粉 湯 米粉.油豆腐.芋頭.蔬菜
24	一	鹹 豬 肉 炸 醬 乾 拌 麵 麵.洋蔥.豬肉.豆干.蔬菜	燒 烤 翅 小 腿 X2 帶骨翅小腿 X2-燒	▲ 椒 鹽 甜 不 辣 ◎甜不辣(魚漿製品).蔬菜.炒【三統】	有機山茼蒿	韓 式 大 醬 湯 豆腐.鮑菇.豬肉
25	二	有 機 白 飯 有機白米	咖 哩 魚 ◎魚肉.洋芋.蘿蔔.煮	▲★ 鍋 貼 X2 鍋貼(豬肉.麵粉製品)X2-炸【三統】	有機味美菜	白 玉 雞 湯 蘿蔔.帶骨雞肉
26	三	五 穀 飯 白米.五穀米	香 草 奶 香 雞 帶骨雞肉.南瓜.香草.燒	泰 式 打 拋 豬 豬絞肉.洋蔥.番茄.九層塔.煮	標章蔬菜 (深綠)	金 銀 排 骨 湯 金針花.排骨.蔬菜
27	四	紫 米 飯 白米.紫米	飄 香 里 肌 排 X1 帶骨豬排 X1-燒	紅 莜 鮮 蔬 炒 蛋 ◎雞蛋.高麗菜.蔬菜.紅藜.炒	有機荷葉白菜	鮮 瓜 薏 仁 雞 湯 鮮瓜.帶骨雞肉.洋薏仁
28	五	白 飯 白米	肉 骨 茶 燒 雞 帶骨雞肉.洋蔥.鮮菇.燒	沙 茶 鮮 鱿 小 炒 竹筍.豆干.◎鮪魚.肉餡.炒	標章蔬菜 (深綠)	俄 式 扁 豆 濃 湯 洋芋.洋蔥.豬肉.蔬菜.扁豆

主食種類(次/日)

蛋肉種類

豬肉

帶骨雞肉

生鮮食材

調理肉品

生鮮食材

▲調理前五品

★泡作品

甜湯

1 次

2 次

3 次

4 次

5 次

6 次

7 次

8 次

9 次

10 次

1 次

13 次

1 次

7 次

5 次

5 次

5 次

5 次

5 次

5 次

5 次

3 次

少鹽

少油

少糖

聰明攝取6大類食物

營養健康 作伙來

我的

健
康
餐
盤



每天早晚一杯奶

乳品類

每天 1.5-2 杯

(1 杯 240 毫升)



每餐水果拳頭大

水果類

在地當季多樣化



菜比水果多一點

蔬菜類

當季且 1/3 選深色



飯跟蔬菜一樣多

全穀雜糧類

至少 1/3 為未精製

全穀雜糧之主食

堅果種子一茶匙

堅果種子類

每天 1 份堅果種子 (1 份 = 1 湯匙 = 3 茶匙)

1 份約杏仁果 5 粒、腰果 5 粒或花生 10 粒



豆魚蛋肉
一掌心

豆魚蛋肉類

豆 > 魚 > 蛋 > 肉類



臺北市政府衛生局
Department of Health, Taipei City Government



衛生福利部國民健康署
Health Promotion Administration,
Ministry of Health and Welfare



廣告