



上將食品 114年12月



中山國小

◎地址:新北市新莊區幸福東路85號 ◎服務專線:(02)2996-9305 ◎E-mail:kh9005@gmail.com *本公司全面使用非基改玉米及豆製品 *未使用辐射汚染食晶
*菜单含有甲殼類、芒果、花生、牛奶及羊奶、蛋、堅果類、芝麻、含麸質之穀物、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	全穀 雜糧	豆魚 蛋白質	蔬菜	油脂	熱量	
1	一	奶香肉茸 義大利麵 麵.蔬菜.豬肉	烤肉排×1 豬排×1-燒	番茄炒蛋 雞蛋.洋蔥.番茄.炒	有機小白菜	～甜～ 摩摩喳喳 芋頭.西谷米.鳳梨.帶鰹		5.7	2.4	2.1	2.4	740
2	二	小米有機飯 有機白米.小米	炸雞腿×1 雞腿×1-炸	豆瓣肉燜筍 竹筍.豬肉.木耳-燶	有機福山萵苣	味噌海苔湯 豆腐.海苔.味噌	水果	5.5	2.3	2.3	2.3	719
3	三	五穀飯 白米.五穀米	和風豬肉 豬肉.蘿蔔-煮	杏片方干雞 四方干.帶骨雞肉.蔬菜.◎杏仁-煮	標章蔬菜(深綠)	鮮筍雞湯 竹筍.帶骨雞肉.蔬菜		5.5	2.4	2.1	2.3	721
4	四	白飯 白米	春川年糕雞 帶骨雞肉.年糕.大白菜-燶	沙嗲薯塊肉醬 洋芋.豬絞肉.青豆-煮	有機油污菜	玉米濃湯 玉米.蔬菜.◎雞蛋	水果	5.8	2.5	2	2.4	752
5	五	蕎麥飯 白米.蕎麥	葱爆鮮魚 ◎魚肉.洋蔥.青蔥-燒	★ 滾香雞柳條×2 雞柳條(雞肉製品)×2-炸【大成】	標章蔬菜(深綠)	金針鮮雞湯 蔬菜.帶骨雞肉.金針花		5.5	2.3	2.1	2.3	714
8	一	芝麻飯 白米.◎芝麻	鮮菇雞丁 帶骨雞肉.蘿蔔.鮮菇-燒	▲燒烤黑輪片×1 ◎黑輪片(魚漿製品)×1.蔬菜-燒【三統】	有機青松菜	小魚味噌湯 豆腐.◎小魚乾.味噌		5.5	2.3	2.3	2.3	719
9	二	有機白飯 有機白米	烤豬肉條×4 豬肉條×4-烤	蒸蛋 ◎雞蛋.蔬菜-蒸	有機包心白菜	～甜～ 冬瓜山粉圓 山粉圓.冬瓜磚	水果	5.7	2.3	2.1	2.4	732
10	三	白飯 白米	★椒鹽雞翅×1 雞翅×1-炸	京醬脆薯豬 豆薯.豬肉.蔬菜-煮	標章蔬菜(深綠)	木瓜排骨煲 木瓜.排骨.白木耳		5.6	2.3	2.2	2.3	723
11	四	紅麴 炒飯 白米.玉米.豬肉.鮮菇.青豆.紅麴	味噌番茄燉肉 豬肉.蘿蔔.番茄-燶	★ 香Q地瓜椪×2 地瓜椪(地瓜.麵粉製品)×2-炸【三統】	有機羅曼萵苣	沙茶赤肉羹 竹筍.鮮菇.豬肉.蔬菜	水果	5.5	2.4	2.2	2.3	724
12	五	麥片飯 白米.麥片	蒲燒魚×1 ◎魚排×1.冬粉-蒸	【焗烤】 奶油南瓜蛋 ◎雞蛋.南瓜.毛豆.◎起司.焗	標章蔬菜(深綠)	海苔蛋花湯 海苔.蔬菜.雞蛋		5.7	2.4	2.1	2.4	740
15	一	客家肉燥 炒粄條 粄條.絞肉.蔬菜	醃醃豬肉 豬肉.雙色蘿蔔-煮	★ 麥克雞塊×3 雞塊(雞肉製品)×3-炸【大成】	有機山菠菜	糯米雞湯 洋芋.帶骨雞肉.糯米		5.6	2.4	2	2.3	726
16	二	胚芽有機飯 有機白米.胚芽	義式 烤翅小腿×2 翅小腿×2-烤	蔬炒肉片 (有機黑蠻姑) 高麗菜.肉片.有機黑蠻姑.蔬菜-炒	有機荷葉白菜+ 有機黑蠻姑	～甜～ 紅豆湯圓 紅豆.小湯圓	水果	5.8	2.3	2.1	2.3	735
17	三	紅扁豆飯 白米.紅扁豆	鐵板肉柳 豬肉.高豆芽.金針花-炒	八寶炸醬 豆干.絞肉.蔬菜.毛豆-煮	標章蔬菜(深綠)	雞茸蛋花湯 金針菇.蔬菜.雞絞肉.◎雞蛋		5.6	2.4	2.1	2.4	733
18	四	海苔香鬆飯 白米.◎海苔香鬆(附包) 蔬食	洋蔥炒蛋 ◎雞蛋.洋蔥.蔬菜-炒	洋芋四方干 四方干.洋芋.青豆-煮	有機福山萵苣	鮑菇大醬湯 豆腐.鮑菇.蔬菜	水果	5.7	2.4	2.2	2.4	742
19	五	燕麥飯 白米.燕麥	韓式醬豬排×1 豬排×1-燒	雞肉闌東煮 帶骨雞肉.蘿蔔.玉米筍-煮	標章蔬菜(深綠)	冬至鹹湯圓 湯圓.豆芽.豬絞肉.蔬菜		5.8	2.3	2	2.4	737
22	一	白飯 白米	南洋咖哩雞 帶骨雞肉.南瓜.蔬菜-煮	★豬肉酥×3 豬肉×3-炸	有機廣島菜	番茄蛋花湯 番茄.◎雞蛋.玉米		5.7	2.3	2.1	2.3	728
23	二	紅藜有機飯 有機白米.紅藜	聖誕茄汁燒豬 豬肉.洋蔥.蔬菜-燒	什錦滷蛋×1 (友善蛋) 友善蛋×1.海苔.豆干-滷	有機高麗菜	巧達濃湯 玉米.南瓜.鮮菇	水果	5.7	2.3	2.1	2.4	732
24	三	紫米飯 白米.紫米	橙汁雞肉 帶骨雞肉.蘿蔔.毛豆-燒	奶香玉米肉茸 玉米.豬絞肉.蔬菜-炒	標章蔬菜(深綠)	鮮瓜肉絲湯 鮮瓜.豬肉絲.枸杞		5.6	2.4	2.2	2.3	731
25	四			聖誕節/行憲紀念日快樂								
26	五	[焗烤] 鮮菇肉醬 螺旋麵 麵.蔬菜.絞肉.鮮菇	醬淋魚排×1 ◎魚排×1-燒	開陽白菜 大白菜.蔬菜.油片.◎蝦米-煮	標章蔬菜(深綠)	鮮菇排骨湯 蘿蔔.排骨.鮮菇		5.5	2.4	2.2	2.4	728
29	一	大麥仁飯 白米.大麥仁	香燒豬排×1 豬排×1-燒	安東燉雞 帶骨雞肉.洋芋.寬粉.蔬菜-燉	有機菠菜	味噌豆腐湯 豆腐.蔬菜.味噌		5.7	2.4	2.1	2.4	740
30	二	飄香 招牌油飯 有機白米.糯米.豬肉.木耳.麵粉	肉骨茶燉雞 帶骨雞肉.蘿蔔.鮮菇-燉	▲ 鱸魚丸×2 ◎鱸魚丸(魚漿製品)×2.蔬菜-燒【三統】	有機黑葉白菜	針菇肉絲湯 蔬菜.豬肉絲.金針菇	水果	5.5	2.4	2.2	2.3	724
31	三	糙米飯 白米.糙米	糖醋咕咾肉 豬肉.洋蔥.彩椒-燒	沙茶油腐雞 油豆腐.帶骨雞肉.蔬菜-煮	標章蔬菜(深綠)	紅棗雞湯 洋芋.帶骨雞肉.薑嘴豆.紅棗		5.5	2.4	2	2.4	723

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
1次魚肉種類
3次豬肉
10次甜湯
3次生鮮食材
21次調理肉品
1次生鮮食材
16次★油作品
弓次

1次

調理加互品
1次▲調理互品
弓次

6次

日次

1次

10次

3次