



上將食品

115 年 8+9 月



中山國小

◎地址：新北市新莊區幸福路 86 號◎服務專線：(02)2996-9305◎E-mail: kh9305@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

*菜單含有甲殼類、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，不適者其過敏體質者食用◎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	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	熱量
8/31	一	藜麥飯 白米、白藜麥	三杯雞 雞肉、竹筍、蔬菜-燒	鮮茄肉片 番茄、洋蔥、肉片、毛豆-煮	有機空心菜	◎小魚味噌湯 豆腐、海苔、小魚干		5.5	2.4	2.2	2.3	724
1	二	有機白飯 有機白米	咖哩南瓜豬 豬肉、南瓜、蔬菜-煮	玉米炒蛋 雞蛋、玉米、蔬菜-炒	有機白莧菜	甜 綠豆薏仁湯 綠豆、小薏仁	水果	5.8	2.3	2.1	2.4	739
2	三	胚芽飯 白米、胚芽米	◎芝麻地瓜雞 雞肉、地瓜、芝麻-煮	滷味方干 四方干、蔬菜、海帶結-滷	標章蔬菜 (深綠)	鮮瓜排骨湯 鮮瓜、 排骨 、木耳		5.7	2.4	2.2	2.4	742
3	四	燕麥飯 白米、燕麥	酸甜醬豬肉 豬肉、洋蔥、鳳梨-燉	▲蔬炒甜不辣 甜不辣條(魚漿製品)、蔬菜-炒【三統】	有機黑葉白菜	番茄蛋花湯 番茄、雞蛋、蔬菜		5.6	2.3	2.1	2.4	725
4	五	◎經香烏龍麵 麵、蔬菜、豬肉、柴魚片	★精選炸雞腿 X1 雞腿 X1-炸	竹筍鮑菇 竹筍、鮑菇、蔬菜-煮	標章蔬菜 (深綠)	沙茶赤肉羹 白菜、肉絲、蔬菜		5.5	2.3	2.2	2.3	716
7	一	◎卡邦尼義大利麵 麵、蔬菜、絞肉、奶粉	◎精選金目鱸 X1 金目鱸 X1-蒸	紅蘿花椰 花椰菜、肉絲、紅蘿蔔-煮	有機荷葉白菜	◎南瓜濃湯 南瓜、蔬菜、雞蛋、奶粉		5.8	2.4	2.2	2.4	749
8	二	有機糙米飯 有機白米、糙米	糖醋雞丁 雞肉、洋蔥、彩椒-燒	日式蘿蔔煮 肉片、蘿蔔、蔬菜-煮	有機小松菜	肉骨茶湯 蔬菜、腐皮、 排骨	水果	5.5	2.3	2.1	2.4	718
9	三	五穀飯 白米、五穀米	客家福菜豬 肉片、福菜、筍茸-煮	雞茸豆腐煲 豆腐、蔬菜、雞絞肉-燒	標章蔬菜 (深綠)	梅醬雞湯 高麗菜、雞肉、金針菇、梅醬		5.6	2.4	2.1	2.3	728
10	四	紅藜飯 白米、紅藜	★酥炸雞翅 X1 三節雞翅 X1-炸	番茄炒蛋 雞蛋、番茄、蔬菜-炒	有機空心菜	豆腐大醬湯 豆腐、肉絲、蔬菜		5.8	2.4	2	2.4	744
11	五	白飯 白米	鐵板肉柳 豬柳、洋蔥、黃豆芽-炒	泡菜年糕雞 自製泡菜 、雞肉、年糕-煮	標章蔬菜 (深綠)	冬瓜薏仁湯 冬瓜、雞肉、小薏仁		5.8	2.4	2.2	2.4	749
14	一	燕麥飯 白米、燕麥	◎腰果玉米雞 雞肉、玉米、蔬菜、腰果-燒	肉末蒸蛋 雞蛋、絞肉、蔬菜-蒸	有機小白菜	酸辣湯 豆腐、竹筍、肉絲、蔬菜		5.7	2.4	2.2	2.5	747
15	二	招牌上海菜飯 有機白米、青江菜、自製鹹豬肉、香菇	精選嫩汁豬排 X1 豬排 X1-滷	彩蔬油腐雞 雞肉、油豆腐、蔬菜-煮	有機白莧菜	雪蓮子木瓜雞湯 青木瓜、雞肉、鷹嘴豆	水果	5.5	2.5	2.1	2.4	733
16	三	白飯 白米	筍香雞丁 雞肉、竹筍、青蔥-燒	蜜汁方干 四方干、蔬菜、毛豆-煮	標章蔬菜 (深綠)	柴香味噌湯 豆腐、蔬菜、柴魚片		5.5	2.4	2.2	2.3	724
17	四	◎芝麻飯 白米、芝麻	沙嗲炒蛋 雞蛋、洋芋、蔬菜-煮	蘿蔔燒凍腐 凍豆腐、蘿蔔-燒	有機味美菜	甜 Q 圓燒仙草 仙草汁、QQ、綠豆	履歷豆奶	5.6	2.3	2.2	2.3	723
18	五	蕎麥飯 白米、蕎麥	★炸雞米花 X4 雞肉 X4-炸	回鍋肉片 豆干、高麗菜、肉片、蔬菜-炒	標章蔬菜 (深綠)	韓式薯塊排骨湯 洋芋、鮮菇、 排骨 、紅椒粉		5.6	2.4	2	2.4	730
21	一	五穀飯 白米、五穀米	五香燉肉 豬肉、蘿蔔-燉	★▲香 Q 地瓜槌 X2 地瓜槌(地瓜、奶製品)X2-炸【三統】	有機白莧菜+ 有機黑木耳	鮮瓜雞湯 鮮瓜、雞肉、薑絲		5.7	2.3	2.2	2.4	735
22	二	有機白飯 有機白米	咖哩雞 雞肉、洋芋、蔬菜-煮	玉筍花椰 花椰菜、玉米筍-炒	有機空心菜	◎巧達濃湯 洋芋、蔬菜、雞蛋、奶粉	水果	5.7	2.4	2.1	2.3	735
23	三	胚芽飯 白米、胚芽米	烤肉醬豬排 X1 豬排 X1-燒	蒸蛋 雞蛋、蔬菜-蒸	標章蔬菜 (深綠)	海芽味噌湯 豆腐、海苔、味噌		5.7	2.4	2.1	2.4	740
24	四	義大利肉醬螺旋麵 麵、玉米、蔬菜、絞肉	◎精選小卷 X2 小卷 X2-蒸	★炸豬肉酥 X3 豬肉 X3-炸	有機黑葉白菜	羅宋湯 番茄、 排骨 、蔬菜		5.5	2.4	2.2	2.4	728
29	二	有機白飯 有機白米	◎蔬燒鮮魚 魚肉、蔬菜、鮑菇-炒	洋蔥炒蛋 雞蛋、洋蔥、蔬菜-炒	有機白莧菜	糯米雞湯 洋芋、雞肉、糯米	水果	5.7	2.5	2.1	2.5	752
30	三	燕麥飯 白米、燕麥	秘醬烤翅腿 X2 翅小腿 X2-烤	泰式打拋豬 番茄、絞肉、玉米、九層塔-煮	標章蔬菜 (深綠)	筍香排骨湯 竹筍、 排骨		5.6	2.5	2	2.5	742
★表示油炸品▲表示加工◎表過敏原※本菜單含有海鮮、堅果、奶製品及蛋製品等食材，有過敏體質者，敬請小心食用！												
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	生鮮食材	▲調理加工品	★油炸品	甜湯			
1 次	3 次	7 次	10 次	21 次	0 次	19 次	2 次	5 次	2 次			