



上將食品

115 年 10 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	豆魚肉	蔬菜	油脂	熱量
1	四	糙米飯 白米, 糙米	咖哩豬 豬肉, 洋芋, 蔬菜-煮	蘿蔔香干雞 雞肉, 四方干, 蘿蔔-燒	有機小白菜	蔬菜蛋花湯 雞蛋, 蔬菜	5.7	2.4	2.1	2.3	735
2	五	客家肉燥飯條 飯條, 絞肉, 蔬菜	烤三節翅 X1 三節雞翅 X1-烤	◎堅果玉米肉茸 玉米, 絞肉, 蔬菜, 杏仁片-炒	標章蔬菜 (深綠)	南洋肉骨茶 蔬菜, 排骨, 腐皮	5.6	2.3	2.1	2.4	725
5	一	金瓜炒雙粉 米粉, 冬粉, 南瓜, 絞肉, 蔬菜	精選古早味豬排 X1 豬排 X1-油	黃金泡菜雞 雞肉, 自製泡菜, 蔬菜-煮	有機空心菜	金針雞湯 蔬菜, 雞肉, 金針花	5.5	2.4	2.2	2.4	728
6	二	有機白飯 有機白米	筍菇燒雞 雞肉, 竹筍, 鮮菇-燒	洋芋歐姆蛋 雞蛋, 洋芋, 毛豆-炒	有機黑葉白菜	◎味噌小魚湯 豆腐, 玉米, 小魚干	5.7	2.4	2.1	2.5	744
7	三	◎芝麻飯 白米, 芝麻	咕咾肉 豬肉, 洋蔥, 彩椒-燒	蒜蓉醬大溪豆干 黑豆干, 蔬菜, 鷹嘴豆-煮	標章蔬菜 (深綠)	棗片雞湯 洋芋, 雞肉, 鮮菇, 紅棗片	5.6	2.3	2.1	2.3	721
8	四	藜麥飯 白米, 白藜麥	★卡啦雞翅 X1 雞翅 X1-炸	沙茶油腐豬 肉片, 油豆腐, 蔬菜-煮	有機小松菜	大滷湯 豆腐, 雞蛋, 竹筍, 蔬菜	5.7	2.4	2	2.4	737
國慶日連假											
12	一	白飯 白米	白醬洋芋雞 雞肉, 洋芋, 奶粉-煮	烤豬肉條 X3 豬肉條 X3-烤	有機味美菜+有機菇	豆腐味噌湯 豆腐, 蔬菜, 海苔	5.8	2.5	2	2.4	752
13	二	燕麥有機飯 有機白米, 燕麥	壽喜燒肉片 豬肉, 洋蔥, 鮮菇, 芝麻-燒	鹽水凍腐雞 雞肉, 凍豆腐, 蔬菜-煮	有機荷葉白菜	◎西米露醇奶 芋頭, 西谷米, 奶粉	5.7	2.4	2	2.3	733
14	三	白飯 白米	香草脆薯雞 雞肉, 豆薯, 鮮菇-燒	南瓜肉片 南瓜, 肉片, 青豆-煮	標章蔬菜 (深綠)	冬瓜肉絲湯 冬瓜, 肉絲, 枸杞	5.8	2.5	2.1	2.3	750
15	四蔬食	蕎麥飯 白米, 蕎麥	蒸蛋 雞蛋, 蔬菜-蒸	醬滷方干 四方干, 蔬菜-油	有機白松菜	蔬菜豆腐羹 豆腐, 蔬菜, 雞蛋	5.5	2.3	2.1	2.4	718
16	五	麻香古早味油飯 糯米, 白米, 香菇, 肉絲, 麵綸	★◎炸精選旗魚片 X1 旗魚片 X1-炸	蒜味海根 海帶根, 蔬菜-炒	標章蔬菜 (深綠)	蘿蔔排骨湯 蘿蔔, 排骨, 鮮菇	5.7	2.4	2.2	2.5	747
19	一	小米飯 白米, 小米	◎腰果菠蘿豬 豬肉, 洋蔥, 鳳梨, 腰果-燒	木耳炒筍 竹筍, 木耳, 蔬菜-炒	有機小白菜	玉米濃湯 玉米, 雞蛋, 蔬菜, 奶粉	5.6	2.4	2.2	2.4	735
20	二	有機白飯 有機白米	和風咖哩雞 雞肉, 南瓜, 蔬菜-煮	柴香蘿蔔豬 蘿蔔, 豬肉, 油片, 柴魚片-煮	有機小松菜	榨菜肉絲湯 榨菜, 肉絲	5.7	2.3	2.2	2.3	730
21	三	薏仁飯 白米, 小薏仁	◎芝香燒肉 豬肉, 洋芋, 芝麻-燒	▲★麥克雞塊 X2 雞塊(雞肉製品)X2-炸【大成】	標章蔬菜 (深綠)	海芽蛋花湯 蔬菜, 雞蛋, 海芽	5.7	2.4	2.2	2.4	742
22	四	粉紅醬萵菇義大利麵 麵, 蔬菜, 鮮菇, 絞肉	精選烤雞腿 X1 雞腿 X1-烤	金菇彩絲 海帶絲, 肉絲, 金針菇, 蔬菜-炒	有機山菠菜	大醬豆腐湯 豆腐, 豬肉, 鮑菇	5.5	2.5	2	2.3	726
23	五	白飯 白米	◎京醬鮮魚 魚肉, 黃豆芽, 蔬菜-燒(補助水產品)	茶葉蛋 X1 帶殼雞蛋 X1, 茶葉-油	標章蔬菜 (深綠)	羅宋湯 番茄, 蘿蔔, 排骨, 西芹	5.5	2.4	2.1	2.4	726
光復節連假											
27	二	海苔醬香拌飯 有機白米, 玉米, 絞肉, 蔬菜, 海苔	◎精選白灼鮮蝦 X3 白蝦 X3-燙	鮮茄燒雞 番茄, 雞肉, 蔬菜-燒	有機青松菜	◎南瓜濃湯 南瓜, 雞蛋, 蔬菜, 奶粉	5.6	2.4	2.1	2.5	737
28	三	白飯 白米	三杯雞 雞肉, 竹筍, 九層塔-燒	墨西哥薯塊豬 洋芋, 豬肉, 蔬菜-煮	標章蔬菜 (深綠)	味噌蛋花湯 豆腐, 雞蛋, 青蔥	5.7	2.5	2	2.4	745
29	四	雜糧飯 白米, 雜糧米	蒜泥白肉 豬肉, 洋蔥, 鮮菇-煮	黑干什錦雞 雞肉, 黑豆干, 蔬菜-燒	有機荷葉白菜	◎甜釀銀耳露 白木耳, 枸杞	5.6	2.5	2.1	2.4	740
30	五	藜麥小米飯 白米, 白藜麥, 小米	★黃金翅小腿 X2 翅小腿 X2-炸	蒸蛋 雞蛋, 蔬菜-蒸	標章蔬菜 (深綠)	竹筍排骨湯 竹筍, 排骨, 木耳	5.8	2.4	2	2.4	744
★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)											
蛋豆製品			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)		
魚肉種類			生鮮食材			調理肉品			生鮮食材		
1次			3次			7次			0次		
									19次		
									▲調理加工品		
									★油炸品		
									1次		
									5次		
									2次		