



上將食品

115 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: 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	青菜	湯	附餐	全蛋類	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	熱量
2	一	白飯 白米	精選 滷肉排 X1 豬排 X1-滷	◎堅果方干雞 雞肉、四方干、蔬菜、堅果-燒	有機黑葉白菜	玉米蛋花湯 玉米、雞蛋、蔬菜		5.6	2.4	2.1	2.3	728
3	二	◎芝麻有機飯 有機白米、芝麻	蒜香白玉雞 雞肉、蘿蔔、蔬菜-煮	肉絲炒筍 竹筍、肉絲、蔬菜-炒	有機味美菜	◎味噌小魚湯 豆腐、蔬菜、小魚乾、味噌	水果	5.5	2.5	2.1	2.3	729
4	三	胚芽飯 白米、胚芽	蠔燒肉柳 肉柳、洋蔥、蔬菜-燒	麻香年糕雞 雞肉、高麗菜、年糕-煮	綠色蔬菜	鮮瓜雞湯 鮮瓜、雞肉、薑絲		5.7	2.4	2.2	2.4	742
5	四	上海菜飯 白米、綠色蔬菜、豬肉、鮮菇	烤 翅小腿 X2 翅小腿 X2-烤	洋蔥炒蛋 雞蛋、洋蔥、蔬菜-炒	有機小白菜	針菇排骨湯 蘿蔔、排骨、金針菇		5.7	2.4	2.2	2.4	742
6	五	蕎麥飯 白米、蕎麥	梅干燒肉 豬肉、梅菜、筍片-燒	★▲麥克雞塊 X2 雞塊(雞肉製品)X2-炸【大成】	綠色蔬菜	西式扁豆濃湯 洋芋、洋蔥、蔬菜、扁豆		5.8	2.3	2.1	2.3	735
9	一	◎白醬 義大利麵 麵、玉米、絞肉、蔬菜、奶粉	★◎精選 避風塘鯛魚 X1 鯛魚片 X1、蒜酥、青蔥-炸	肉絲條豆 條豆、肉絲、有機杏鮑菇、豆酥-炒	有機青江菜 十有機杏鮑菇	— 甜 — 仙草 QQ 甜湯 仙草汁、QQ、豆類		5.6	2.4	2.1	2.3	728
10	二	小米有機飯 有機白米、小米	◎奶香豬肉煲 豬肉片、洋芋、青豆、奶粉-煮	塔香油腐雞 雞肉、油豆腐、蔬菜-燒	有機小白菜	菜脯金針雞湯 雞肉、菜脯、金針花	水果	5.6	2.3	2.1	2.3	721
11	三	麥片飯 白米、麥片	滷三節翅 X1 三節雞翅 X1-滷	鹹豬肉炒豆干 豆干、自製鹹肉、木耳、青蔥-炒	綠色蔬菜	味噌蛋花湯 豆腐、蔬菜、雞蛋、味噌		5.7	2.4	2.2	2.3	738
12	四	白飯 白米	茴香豬腳 豬肉、豬腳、蘿蔔-燉	茶葉蛋 X1 帶殼雞蛋 X1、茶葉-油	有機白松菜	◎洋芋濃湯 洋芋、蔬菜、雞蛋、奶粉		5.6	2.4	2.2	2.3	731
13	五	薏仁飯 白米、小薏仁	歐風燉雞 雞肉、番茄、洋蔥、蔬菜、香料-燒	砂鍋津白肉片 大白菜、豬肉、蔬菜-煮	綠色蔬菜	榨菜粉絲湯 榨菜、肉絲、粉絲		5.5	2.3	2.3	2.4	723
16	一	體表會補假										
17	二	香菇 肉絲油飯 有機白米、糯米、肉絲、香菇、木耳	精選 烤雞腿 X1 雞腿 X1-烤	肉片燒瓜 鮮瓜、豬肉、蔬菜-煮	有機青松菜	肉骨茶湯 蘿蔔、排骨、枸杞	水果	5.5	2.4	2.1	2.3	721
18	三	紅藜飯 白米、紅藜	照燒豬肉 豬肉、蘿蔔-燒	★▲ 檸檬雞柳條 X2 雞柳條(雞肉製品)X2-炸【大成】	綠色蔬菜	大滷湯 豆腐、肉絲、金針菇、雞蛋		5.5	2.3	2.1	2.4	718
19	四 蔬食	胚芽飯 白米、胚芽	南瓜炒蛋 雞蛋、南瓜、青豆-炒	三杯四方干 四方干、竹筍、蔬菜-燒	有機小松菜	結菜鮮菇湯 結頭菜、鮮菇		5.7	2.4	2.2	2.4	742
20	五	紫米飯 白米、紫米	蒙古風味豬 豬肉、洋蔥、黃豆芽、孜然-煮	蒸蛋 雞蛋、蔬菜-蒸	綠色蔬菜	海芽味噌湯 豆腐、蔬菜、海芽		5.6	2.4	2.1	2.4	733
23	一	白飯 白米	精選 紐澳良腿排 X1 去骨腿排 X1-烤	壽喜豆皮豬 洋蔥、豬肉、豆皮、青豆-燒	有機山菠菜	鮮菇肉絲湯 蔬菜、肉絲、鮮菇	履歷豆奶	5.7	2.4	2.1	2.3	735
24	二	麥片有機飯 有機白米、麥片	醃醃紅燒豬 豬肉、蘿蔔、青蔥-燉	菇燒凍腐雞 雞肉、凍豆腐、鮮菇、蔬菜-煮	有機味美菜	◎玉米濃湯 玉米、蔬菜、雞蛋、奶粉	水果	5.8	2.5	2	2.4	752
25	三	藜麥飯 白米、白藜麥	◎宮保雞丁 雞肉、竹筍、彩椒、花生-炒	咖哩肉醬 洋芋、蔬菜、絞肉-煮	綠色蔬菜	蔬菜蛋花湯 豆腐、雞蛋、蔬菜		5.7	2.4	2.2	2.4	742
26	四	茄汁 肉醬麵 麵、番茄、絞肉、蔬菜	★炸 豬肉酥 X4 豬肉塊 X4-炸	腐乳燒雞 蘿蔔、雞肉、蔬菜-燒	有機荷葉白菜	— 甜 — ◎西米露醇奶 西谷米、奶粉		5.5	2.4	2.1	2.3	721
27	五	雜糧飯 白米、雜糧米	烤雞翅 X1 三節雞翅 X1-烤	番茄炒蛋 雞蛋、番茄、玉米-炒	綠色蔬菜	韓式大醬湯 豆腐、豬肉、蔬菜		5.6	2.4	2.1	2.4	733
30	一	地瓜飯 白米、地瓜	蔥爆沙茶豬 豬肉、洋蔥、青蔥-炒	油腐燒雞 雞肉、油豆腐、蔬菜-燒	有機小白菜	糯米雞湯 洋芋、雞肉、糯米		5.7	2.4	2.2	2.4	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	1次	10次	8次	19次	1次	18次	2次	4次	2次