



上將 中央餐廳

厚德國小109年4月

本菜單含有蝦、花生、奶製品、蛋及蛋製品、芝麻、葵花籽及其製品、堅果類及其製品、含麵筋蛋白之穀物、大豆及其製品、鯖魚等魚類，不適其過敏體質者食用
 本公司全面使用非基改玉米及豆製品 ◎消費者服務專線：(02)2996-9305 傳真：(02)2276-3774 E-mail：kh9305@gmail.com ◎營養師：劉芸瑋(營養字第 009765)

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
1	三	小米飯 小米、白米	花生滷豬腳 豬肉、豬腳、花生、鮑菇、燉	玉米炒蛋 雞蛋、玉米、青豆、炒	白菜滷 白菜、木耳、紅蘿蔔、煮	酸辣湯 筍絲、木耳、豆腐、蛋、蔬菜		5.3	2.4	2.0	2.6	718
6	一	燕麥飯 燕麥、白米	照燒豬排 豬排、燒	白醬南瓜蝦仁 南瓜、玉米、蝦仁、毛豆、煮	木耳鮮筍 竹筍、木耳、豬肉絲、金菇、蘿蔔、炒	小魚味噌湯 洋蔥、小魚乾、豆腐	優酪乳	5.4	2.3	2.0	2.4	708.5
7	二	白飯 白米	蒲燒鯛 蒲燒鯛、蒸	海山醬福州丸 福州丸、白蘿蔔、玉米、煮	鮑菇黃瓜 黃瓜、鮑菇、紅蘿蔔、煮	西式濃湯 洋芋、鮮菇、雞蛋	水果	5.2	2.4	2.1	2.4	704.5
8	三	糙米飯 糙米、白米	蔥燒肉片 豬肉、洋蔥、燒	蠔油香菇雞 雞肉、香菇、蔬菜、煮	蒜酥高麗 高麗菜、木耳、蒜酥、炒	白玉排骨湯 蘿蔔、芹菜、豬湯排		5.2	2.3	2.0	2.5	699
9	四	番茄肉醬義大利麵 番茄、洋蔥、玉米、絞肉、義大利麵	烤雞腿 雞腿、烤	地瓜薯條 地瓜薯條、炸 每人 6 條	乾煸長豆 長豆、洋芋、紅蘿蔔、炒	紫菜湯 紫菜、雞蛋、薑絲	水果	5.2	2.5	2.0	2.7	723
10	五	白飯 白米	咖哩豬 豬肉、洋芋、紅蘿蔔、燉	和風嫩雞 雞肉、玉米筍、蔬菜、煮	豆芽三絲 豆芽、韭菜、紅蘿蔔、炒	結菜鮮雞湯 結頭菜、金針菇、帶骨雞肉		5.4	2.5	1.9	2.4	721
13	一	韓式春川米苔目 高麗菜、豬肉絲、魷魚、米苔目	歐風翅小腿 翅、腿、烤 每人 2 隻	茶葉蛋 雞蛋、豬絞肉、蔬菜、滷	紅片燒瓜 鮮瓜、紅蘿蔔、金針菇、煮	藥燉排骨湯 山藥、枸杞、洋芋、豬湯排	水果	5.3	2.3	2.0	2.5	708
14	二	地瓜飯 地瓜、白米	打拋凍豆腐 凍豆腐、番茄、洋蔥、九層塔、燒	炸薯球 薯球、炸 每人 6 顆	高麗寬粉 高麗菜、木耳、寬粉、炒	玉米蛋花湯 玉米、雞蛋	保久乳	5.5	2.4	1.9	2.4	720.5
15	三	蕎麥飯 蕎麥、白米	宮保雞丁 雞肉、鮑菇、花生、燒	日式海苔豬 豬肉、蘿蔔、海苔粉、煮	玉筍花椰 花椰菜、玉米筍、紅蘿蔔、煮	榨菜肉絲湯 榨菜、菇類、豬肉絲		5.2	2.4	2.2	2.6	716
16	四	白飯 白米	堅果咕咾肉 豬肉、堅果、鳳梨、紅蘿蔔、燉	洋蔥炒蛋 洋蔥、紅蘿蔔、青豆、蛋、炒	塔香豆干 豆干、鮑菇、紅蘿蔔、九層塔、燒	冬瓜雞湯 冬瓜、帶骨雞肉	水果	5.2	2.4	2.0	2.4	702
17	五	紫米飯 紫米、白米	醬燒雞肉 雞肉、洋芋、燒	麻婆豆腐 豆腐、豬絞肉、青蔥、紅蘿蔔、燒	玉米毛豆 玉米、豬絞肉、毛豆、蘿蔔、炒	客家米粉湯 芹菜、肉絲、高麗菜、米粉		5.4	2.5	1.9	2.3	716.5
20	一	白醬鹹豬肉螺旋麵 洋蔥、鹹豬肉、玉米、義大利麵	味噌肉排 豬排、燒	炸雞柳條 雞柳條、炸 每人 2 個	開陽白菜 白菜、蝦米、木耳、紅蘿蔔、煮	南瓜濃湯 南瓜、絞肉、雞蛋、蔬菜	鮮奶	5.3	2.5	2.2	2.5	728
21	二	芝麻飯 芝麻、白米	三杯雞 雞肉塊、油豆腐、薑片、九層塔、煮	香鬆蒸蛋 雞蛋、香鬆、蔬菜、蒸	炒海帶絲 海帶絲、芹菜、肉絲、紅蘿蔔、炒	羅宋湯 番茄、洋蔥、高麗、豬湯排	水果	5.2	2.4	2.0	2.4	702
22	三	燕麥飯 燕麥、白米	桔汁肋排 豬肋排、燒	腰果玉米雞 雞肉、玉米、腰果、燒	雙色花椰 花椰菜、紅蘿蔔、煮	鮮菇筍片湯 竹筍、鮮菇、帶骨雞肉		5.3	2.5	2.0	2.6	725.5
23	四	白飯 白米	椰汁咖哩雞 雞肉、洋芋、紅蘿蔔、煮	什錦魷魚羹 竹筍、木耳、紅蘿蔔、魷魚羹、煮	油片芽菜 豆芽菜、油片絲、蔬菜、炒	裙帶蛋花湯 海帶芽、雞蛋、薑絲	水果	5.3	2.4	2.0	2.7	722.5
24	五	糙米飯 糙米、白米	紅燒豬肉 豬肉、洋蔥、燒	韓式泡菜雞 泡菜、蔬菜、雞肉、煮	針菇長豆 長豆、金針菇、紅蘿蔔、炒	枸杞冬瓜湯 冬瓜、枸杞、鮮菇、豬湯排		5.2	2.3	2.1	2.5	701.5
27	一	胚芽飯 胚芽、白米	蒜味香雞翅 雞翅、烤	燒肉海結 豬肉、海結、紅蘿蔔、燒	絲瓜燴疙瘩 絲瓜、紅蘿蔔、麵疙瘩、煮	玉米濃湯 玉米、雞蛋、洋蔥、蔬菜	水果	5.2	2.3	2.2	2.4	698.5
28	二	什錦肉絲炒飯 高麗、玉米、豬肉、蘿蔔、白米	孜然豬排 豬排、孜然粉、燒	炸柳葉魚 柳葉魚、炸 每人 2 隻	刈薯炒蛋 刈薯、雞蛋、青豆、蘿蔔、炒	香菇雞湯 香菇、蔬菜、帶骨雞肉	豆奶	5.3	2.4	2.0	2.6	718
29	三	藜麥飯 藜麥、白米	香檸雞丁 雞肉、彩椒、煮	洋芋燒豬 豬肉、洋芋、燒	金沙脆筍 竹筍、鹹蛋黃、蘿蔔、炒	酸菜鴨湯 酸菜、鴨肉		5.3	2.5	2.0	2.7	730
30	四	白飯 白米	番茄燉肉 豬肉、洋蔥、紅蘿蔔、番茄、燉	客家小炒 豆干、肉絲、芹菜、魷魚、炒	沙嗲玉米 玉米、紅蘿蔔、絞肉、青豆、炒	柴魚味噌湯 豆腐、柴魚片、洋蔥	水果	5.3	2.4	2.2	2.5	718.5

【營養小常識】我的餐盤—①每天早晚一杯奶：1杯240毫升 ②每餐水果拳頭大：在地當季多樣化 ③菜比水果多一點：當季且1/3選深色 ④飯跟蔬菜一樣多：至少1/3為未精緻全穀雜糧 ⑤豆魚蛋肉一掌心：豆>魚>蛋>肉 ⑥堅果種子一茶匙：約大拇指第一節