



上將食品 112年10月



厚德國小

◎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

【本校亦使用輻射污染食品】

*菜單含有蟹、蝦、牛奶、蛋、芒果、花生、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類等，不適合異過敏體質者食用 *本全面使用非基改玉米及豆製品* ◎營養師：陳淑瑾(營養字第 011006 號)

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	附餐	全穀類	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	熱量	
2	一	胚芽飯 白米,胚芽	醬滷豬排 豬排 X1-滷	丁香豆干 豆干,小魚乾,蔬菜-炒	金菇鮮瓜 鮮瓜,金針菇,木耳-煮	玉米濃湯 玉米,蘆筍,雞蛋		5.6	2.3	2.2	2.2	719
3	二	茄汁 蕈菇螺旋麵 麵,蔬菜,絞肉,鮮菇	韓式泡菜魚 魚肉,大白菜,豆皮-煮	麻糬球 麻糬球 X2-炸	芹香海絲 海帶絲,蔬菜,芹菜-炒	柴魚味噌湯 豆腐,洋蔥,柴魚	水果	5.8	2.3	2.1	2.3	735
4	三	紫米飯 白米,紫米	蜜汁地瓜豬 豬肉,地瓜-燒	腐乳燒雞 雞肉,蘆筍,蔬菜-燒	紅絲花椰 花椰菜,蘆筍-炒	竹筍金菇湯 竹筍,雞肉		5.8	2.4	2.2	2.3	745
5	四	小米飯 白米,小米	白醬洋芋雞 雞肉,洋芋,毛豆-煮	蒸蛋 雞蛋,蔬菜-蒸	炒高麗菜 高麗菜,木耳-炒	青瓜肉絲湯 青木瓜,肉絲,枸杞		5.9	2.3	2	2.4	744
6	五	白飯 白米	三杯燒肉 豬肉,竹筍,蔬菜,九層塔-燒	麻婆豆腐 豆腐,絞肉,蔬菜-煮	豆酥條豆 條豆,蔬菜,豆酥-炒	蘿蔔雞湯 蘿蔔,雞肉,鮮菇		5.5	2.3	2.1	2.2	709
11	三	白飯 白米	墨西哥雞肉 雞肉,洋芋,紅椒-燒	白菜西魯肉 大白菜,豬肉,雞蛋,蔬菜-煮	開陽炒筍 竹筍,蔬菜,蝦米-炒	番茄蛋花湯 番茄,雞蛋,青蔥		5.6	2.3	2.2	2.2	719
12	四	白飯 白米	橙汁燒豬 豬肉,洋蔥,鳳梨-燒	藥膳凍腐雞 凍豆腐,雞肉,蔬菜,紅蔥-燒	韓式黃芽 黃豆芽,海芽,蔬菜-炒	金針雞湯 金針菇,雞肉,金針花		5.5	2.4	2.2	2.2	719
13	五	五穀飯 白米,五穀米	迷迭香魚排 魚排 X1,迷迭香-燒	堅果粟米肉茸 玉米,絞肉,蔬菜,堅果-炒	絲瓜豆簽 絲瓜,木耳,豆簽-煮	酸辣湯 豆腐,竹筍,肉絲,蔬菜		5.7	2.3	2.1	2.3	728
16	一	白飯 白米	咖哩豬 豬肉,洋芋,蘆筍-煮	雞肉親子丼 洋蔥,雞肉,雞蛋,蔬菜-燒	蒜香高麗 高麗菜,蔬菜,蒜-炒	冬瓜雞湯 冬瓜,雞肉,薑		5.7	2.3	2.2	2.2	726
17	二	薏仁飯 白米,小薏仁	義式茄醬雞 雞肉,番茄,蔬菜-燒	烤豬肉條 豬肉條 X3-烤	醬爆條豆段 條豆,蘆筍-炒	南瓜濃湯 南瓜,蔬菜,雞蛋	水果	5.6	2.3	2.2	2.2	719
18	三	白飯 白米	嫩汁豬排 豬排 X1-滷	菇燒百頁煲 百頁豆腐,絞肉,鮮菇,青蔥-燒	白菜滷 大白菜,油片,蘆筍,木耳-煮	紫菜湯 蔬菜,紫菜		5.5	2.3	2.2	2.2	712
19	四	奶香 義大利麵 麵,絞肉,蔬菜,蘆筍	香酥雞排 雞排 X1-炸	椒鹽薯餅 洋芋薯餅 X3-烤	鮑菇燒瓜 鮮瓜,鮑菇,蔬菜-煮	黃芽肉絲湯 黃豆芽,肉絲,蔬菜	豆奶	5.6	2.3	2.3	2.3	726
20	五	紅藜飯 白米,紅藜	芝麻壽喜豬 豬肉,洋蔥,蔬菜,芝麻-燒	甜麵醬炒雞 雞肉,黑豆干,紅椒-炒	素蠔海根 海帶根,蔬菜-煮	香蔥蛋花湯 蘆筍,雞蛋,青蔥		5.5	2.4	2.1	2.3	721
23	一	糙米飯 白米,糙米	柴香和風雞 雞肉,蘆筍,蔬菜,柴魚片-煮	南瓜歐姆蛋 雞蛋,南瓜,青豆-煮	條豆彩蔬 條豆,蔬菜-炒	竹筍肉絲湯 竹筍,肉絲		5.8	2.3	2	2.4	737
24	二	白飯 白米	蘿勒薯塊豬 豬肉,洋芋,蘿勒粉-煮	番茄嫩腐 豆腐,番茄,洋蔥-煮	蝦香高麗 高麗菜,蔬菜,蝦皮-炒	金菇鮮瓜湯 鮮瓜,雞肉,金針菇	水果	5.7	2.4	2.2	2.3	738
25	三	小米飯 白米,小米	蔥油雞 雞肉,洋蔥,青蔥-燒	沙茶炒什錦 肉絲,海芽,蔬菜-炒	紅藜 毛豆蘿蔔 蘆筍,蔬菜,毛豆,紅藜-煮	羅宋湯 番茄,湯排,西芹,蔬菜		5.5	2.3	2.1	2.3	714
26	四	燕麥飯 白米,燕麥	炸豬排 豬排 X1-炸	塔香魚羹 魚羹,竹筍,木耳,九層塔-煮	韭香豆芽 豆芽菜,蔬菜,韭菜-炒	糯米雞湯 洋芋,雞肉,糯米		5.6	2.3	2.1	2.2	716
27	五	白飯 白米	糖醋雞丁 雞肉,洋蔥,彩椒-煮	砂鍋津白肉片 大白菜,豬肉,油片,蔬菜-煮	清炒花椰 花椰菜,蔬菜-炒	海芽味噌湯 豆腐,蘆筍,海芽		5.5	2.3	2.2	2.4	721
30	一	日式野菇 栗香炊飯 白米,鮮菇,蔬菜,栗子	醬燒肉排 豬排 X1-燒	芝麻方干雞 雞肉,四方干,蔬菜,芝麻-燒	鮮菇炒筍 竹筍,鮮菇,蔬菜-炒	玉米蛋花湯 玉米,雞蛋,蔬菜		5.5	2.4	2.1	2.2	717
31	二	雜糧飯 白米,雜糧米	麻油菇菇雞 雞肉,鮑菇,高麗菜-煮	泰式打拋肉 豬肉,番茄,洋蔥,九層塔-煮	玉筍鮮瓜 鮮瓜,玉米筍,蔬菜-煮	芹珠排骨湯 蘆筍,湯排,芹菜	水果	5.5	2.4	2.2	2.3	724

✓ 增加飽足感，
幫助體重控制

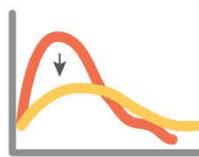
✓ 降低血中膽固醇，預防心血管疾病

✓ 預防或改善便秘



✓ 預防腸道疾病
及相關病變

✓ 有助於血糖控制



多吃含纖維食物， 讓你健康每一天！

Point

1



以全穀取代白飯

未精製全穀雜糧含較多膳食纖維，如：糙米飯、紫米飯等

Point

2



適度以豆類取代肉類

雖然兩者同屬豆魚蛋肉類，但豆類膳食纖維較多，如：黃豆、黑豆、毛豆及其製品等

Point

3



吃足蔬菜

選擇多種顏色的蔬菜，每天至少吃足 3 份唷！

Point

4



攝取新鮮水果

每天 2 份新鮮水果，不要用果汁取代喔！

Point

5



每天補充 1 湯匙堅果種子

堅果種子雖然含有膳食纖維，但要注意勿攝取過量喔！

教育部學校
衛生資訊網



大專校院推動增加
攝取膳食纖維食物
教學資源參考手冊



教育部



董氏基金會 關心您

廣告