



# 上將食品 112年10月



# 厚德國小

◎地址：新北市新莊區中港東路86號 ◎服務專線：(02)2996-9305 ◎E-mail: kh9305@gmail.com

【本校未使用輻射污染食品】

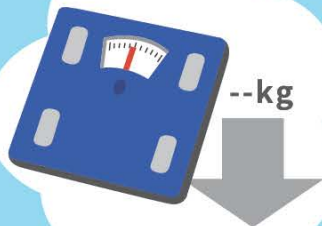
\*菜單含有蟹、蝦、牛奶、蛋、芒果、花生、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類等，不適含其過敏體質者食用 \*本全面使用非基改玉米及豆製品\* ◎營養師：陳淑瑾(營養字第 011006 號)

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 葷菇螺旋麵 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、紅棗-燒	韓式黃芽 黃豆芽、海苔、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、海耳、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

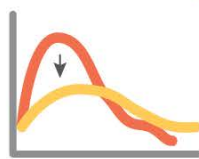
✓ 降低血中膽固醇，預防心血管疾病

✓ 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