



上將食品 112年1+2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

【本校未使用輻射污染食品】

*菜單含有蟹、蝦、牛軋、蛋、芒果、花生、堅果類、芝麻、含熱質穀物、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：黃詠怡(營養字第 3906 號)

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	附餐	水果	魚類	肉類
3	二	燕麥飯 白米, 燕麥	菠蘿咕咾肉 豬肉, 洋蔥, 鳳梨, 彩椒-燒	蒸 蛋 雞肉, 蔬菜-蒸	蒜香高麗 高麗菜, 木耳, 蒜-炒	西式濃湯 洋芋, 蘿蔔, 雞蛋	水果	5.7	2.3	730
4	三	白飯 白米	杏片地瓜雞 雞肉, 地瓜, 杏仁片-燒	玉米煨嫩腐 豆腐, 玉米, 蘿蔔-煨	開陽結菜 結頭菜, 鮑菇, 蝦米-煮	鮮瓜肉絲湯 鮮瓜, 肉絲, 枸杞		5.7	2.4	733
5	四	番 茄 肉醬螺旋麵 麵, 番茄, 絞肉, 玉米, 蔬菜	烤 豬 肉 條 X4 豬肉條 X4-烤	炸 薯 條 X4 薯條 X4-炸	針菇燒瓜 鮮瓜, 金針菇, 木耳-煮	海芽味噌湯 豆腐, 海芽, 味噌	水果 豆奶	5.8	2.3	744
6	五	小米飯 白米, 小米	冰糖雞翅 X1 雞翅-滷	起 司 燒 X1 起司燒, 南瓜, 玉米-燒	腐皮白菜 大白菜, 豆皮, 蔬菜-煮	金針排骨湯 湯排, 金針花, 蔬菜		5.7	2.2	725
7	六	白飯 白米	莎莎醬煨豬 豬肉, 番茄, 洋蔥, 香菜粉-燒	脆瓜干丁鴿蛋 X2 鴿蛋, 干丁, 冬瓜, 脆瓜-煮	柴香蘿蔔 雙色蘿蔔, 鮑菇, 蔬菜-煮	芋香米粉湯 米粉, 蔬菜, 肉絲, 芋頭		5.8	2.4	735
9	一	古早味 香 菇 油 飯 糯米, 白米, 香菇, 肉絲, 木耳	三杯肉排 X1 豬排 X1-燒	炸 可 樂 餅 X1 可樂餅 X1-炸	熱炒高麗 高麗菜, 蘿蔔-炒	酸辣湯 豆腐, 蔬菜, 雞蛋	鮮奶	5.5	2.3	716
10	二	白飯 白米	泡菜雞 雞肉, 大白菜, 金針菇-煮	味噌 福州丸 X1 福州丸, 玉米, 青豆-煮	豆皮鮮瓜 鮮瓜, 豆皮, 木耳-煮	結頭排骨湯 結頭菜, 湯排, 芹菜	水果	5.6	2.3	726
11	三	紫米飯 白米, 紫米	醍醐滷肉 豬肉, 蘿蔔, 青蔥-滷	蜜汁黑干 黑豆干, 小黃瓜, 芝麻-煮	紅片花椰 花椰菜, 蘿蔔-炒	青蔥蛋花湯 雞蛋, 蘿蔔, 青蔥		5.5	2.2	702
12	四	薏仁飯 白米, 薏仁	椰香咖哩雞 雞肉, 洋芋, 蘿蔔-煮	肉燥炒寬粉 高麗菜, 寬粉, 豬絞肉, 蔬菜-炒	菇絲條豆 條豆, 鮮菇-炒	薑絲紫菜湯 豆腐, 紫菜, 薑	水果	5.9	2.3	744
13	五	白飯 白米	蒲燒魚排 X1 魚排-蒸	新疆大盤雞 洋芋, 雞肉, 番茄, 麵疙瘩-燒	韭香銀芽 豆芽菜, 韭菜, 蘿蔔-炒	韓式蔘雞湯 高麗菜, 雞肉, 紅棗, 蔘鬚		5.8	2.3	740
16	一	芝麻飯 白米, 芝麻	卡邦尼洋芋雞 雞肉, 洋芋, 毛豆-煮	塔香 花枝揚 花枝揚, 花椰菜, 九層塔-煮	海帶彩絲 海帶絲, 蔬菜, 芹菜-炒	榨菜肉絲湯 榨菜, 蘿蔔, 肉絲		5.7	2.3	730
17	二	海苔香鬆蓋飯 白米, 海苔香鬆	炸 豬 肉 酥 X3 豬肉 X3-炸	番茄豆腐蛋 雞蛋, 豆腐, 番茄-煮	白菜滷 大白菜, 芋頭, 蔬菜-滷	麻油雞湯 高麗菜, 雞肉, 鮮菇	水果 豆奶	5.5	2.4	728
18	三	蕎麥飯 白米, 蕎麥	蠔油菇菇雞 雞肉, 鮑菇, 蔬菜-煮	南瓜燒肉片 南瓜, 肉片, 蘿蔔-燒	玉米條豆 條豆, 玉米粒-炒	廣東粥 白米, 絞肉, 香菇, 蔬菜, 雞蛋		5.8	2.4	738
2/13	一	白飯 白米	義式燉豬 豬肉, 鮑菇, 番茄, 義式香料-燒	卡非洋芋肉醬 洋芋, 洋蔥, 絞肉, 青豆-煮	紅片高麗 高麗菜, 蘿蔔-炒	柴魚味噌湯 海芽, 豆腐, 柴魚片, 味噌	優酪乳	5.7	2.2	725
14	二	海 苔 日式燒肉拌飯 白米, 玉米, 絞肉, 蔬菜, 海苔絲	親 子 丼 雞肉, 洋蔥, 雞蛋, 青蔥-煮	魷 魚 丸 X2 魷魚丸 X2-燒	塔香海根 海帶根, 蔬菜, 九層塔-炒	羅宋湯 番茄, 高麗菜, 湯排, 蔬菜	水果	5.6	2.2	716
15	三	白飯 白米	蒜味豬肉 豬肉, 洋芋, 蒜-煮	紅燒油腐 油豆腐, 鮮菇, 蔬菜-燒	脆炒芽菜 豆芽菜, 蘿蔔, 蔬菜-炒	冬瓜雞湯 冬瓜, 雞肉, 金針菇		5.5	2.2	699
16	四	白飯 白米	照燒烤雞排 X1 雞排-烤	香干鴿蛋炸醬 鴿蛋, 豆干, 絞肉, 毛豆-滷	奶香白菜 大白菜, 木耳, 蔬菜-燒	香菇赤肉羹 豆腐, 肉絲, 香菇, 竹筍	水果	5.5	2.3	712
17	五	紅藜飯 白米, 紅藜	海結滷肉 豬肉, 海帶結, 蘿蔔-滷	麻香凍腐雞 雞肉, 凍豆腐, 鮑菇, 紅棗-煮	雲耳花椰 花椰菜, 木耳-炒	糯米雞湯 洋芋, 雞肉, 糯米, 枸杞		5.7	2.4	738
18	六	白飯 白米	炸 鹽 酥 雞 X3 雞肉 X3-炸	南瓜歐姆蛋 雞蛋, 南瓜, 青豆-炒	蔬匯鮮瓜 鮮瓜, 蘿蔔, 木耳-煮	薑母鴨湯 高麗菜, 豆皮, 鴨肉, 薑		5.7	2.4	740
20	一	地瓜飯 白米, 地瓜	柚香燒魚 魚肉, 蘿蔔, 小黃瓜-煮	芹炒甜不辣 甜不辣, 芹菜-炒	豆酥條豆 條豆, 蘿蔔, 豆酥-炒	洋芋濃湯 洋芋, 玉米, 蔬菜, 雞蛋		5.7	2.3	726
21	二	白飯 白米	咖哩燉豬 豬肉, 洋芋, 蘿蔔-燉	蒸 蛋 雞肉, 蔬菜-蒸	枸杞高麗 高麗菜, 蔬菜, 枸杞-炒	菜脯燉雞湯 蘿蔔, 雞肉, 菜脯	水果 保久乳	5.7	2.4	731
22	三	芝麻飯 白米, 芝麻	墨西哥鮮茄雞 雞肉, 番茄, 豆薯-燒	白菜西魯肉 大白菜, 豬肉絲, 雞蛋, 蔬菜-煮	雙色花椰 雙色花椰菜, 蔬菜-炒	薏仁排骨湯 冬瓜, 湯排, 小薏仁		5.6	2.2	714
23	四	白 醬 菇 菇 筆 管 麵 筆管麵, 鮮菇, 絞肉, 蔬菜	原味豬排 X1 豬排-滷	椒 鹽 薯 辦 X3 洋芋薯辦 X3-烤	蠔香海茸 海茸, 蘿蔔, 薑-炒	小魚味噌湯 豆腐, 蘿蔔, 小魚干	水果	5.8	2.3	735
24	五	白飯 白米	乾燒豆豉雞 雞肉, 洋蔥, 彩椒, 豆豉-燒	金沙玉米肉末 玉米, 絞肉, 鹹蛋, 蘿蔔, 青蔥-炒	螞蟻上樹 冬粉, 黃豆芽, 蔬菜-炒	金針肉絲湯 金針花, 肉絲, 蔬菜		5.9	2.4	751



- ✓ 以無糖茶水或白開水取代含糖飲料。
 - ✓ 用餐時選擇天然水果取代甜點。
 - ✓ 不以甜食、含糖飲料當作學童獎勵。
 - ✓ 每日糖攝取量應低於每日總熱量10%。
- 🍊 建議成人每日糖攝取量低於25公克(5顆方糖)。

