



上將 中央餐廳

厚德國小 109年6月

本菜單含有甲殼類、芒果、花生、奶製品、蛋及蛋製品、堅果類及其製品、芝麻、含麩質之穀物及其製品、大豆及其製品、魚類及其製品，不適合其過敏體質者食用
 本公司全面使用非基因玉米及豆製品 ©消費者服務專線：(02)2996-9305 傳真：(02)2276-3714 E-mail: kh9305@gmail.com ©營養師：劉芸瑾(營養字第 009765)

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	附餐	食糖	食鹽	食油	食蛋	食肉	食魚	食豆	食奶
1	一	白飯 白米	三杯鮑菇豬肉 九層塔、鮑菇、豬肉、煮	蒸蛋 雞蛋、蔬菜、蒸	繽紛銀芽 豆芽、木耳、紅蘿蔔、炒	香菇雞湯 香菇、雞肉、蘿蔔	鮮奶	5.3	2.4	2.0	2.6	718		
2	二	番茄肉醬 義大利麵 絞肉、蔬菜、義大利麵	烤棒棒腿 翅小腿、烤、每人2隻	燒賣 燒賣、蒸、每人2顆	豚絲燒白菜 肉絲、木耳、白菜、煮	玉米濃湯 玉米、洋芋、紅蘿蔔	水果	5.4	2.3	2.0	2.4	708		
3	三	紫米飯 紫米、白米	炸豬排 豬排、炸	京醬雞肉 西芹、豆干、雞肉、炒	肉絲炒筍 肉絲、竹筍、蔬菜、炒	藥燉排骨湯 山藥、洋芋、枸杞、湯排		5.2	2.4	2.1	2.4	704		
4	四	燕麥飯 燕麥、白米	咖哩雞 咖哩、洋芋、洋蔥、雞肉、煮	芝香照燒豬 豬肉、蘿蔔、芝麻、燒	豆皮絲瓜 薑絲、豆皮、絲瓜、煮	金針湯 金針、肉絲	水果	5.2	2.3	2.0	2.5	699		
5	五	白飯 白米	醃醃肉排 豬排、滷	玉米福州丸 玉米、蔬菜、福州丸、煮	清炒菜豆 紅蘿蔔、菜豆、炒	海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋、鮮菇		5.3	2.3	2.2	2.3	702		
8	一	油蔥 雞肉炒飯 雞茸、油蔥、白米	炸無骨雞排 雞排、炸	地瓜薯條 地瓜薯條、烤、每人6條	炒花椰菜 花椰、紅蘿蔔、炒	蘿蔔排骨湯 蘿蔔、芹菜、湯排	水果	5.2	2.4	2.0	2.4	702		
9	二	白飯 白米	海苔烤麩 烤麩、蘿蔔、海苔、燒	鴿蛋佛跳牆 鳥蛋、芋頭、筍、絲、煮	紅片甘藍 紅蘿蔔、高麗菜、炒	鮮菇大瓜湯 大黃瓜、菇類	保久乳	5.3	2.5	2.0	2.6	725		
10	三	地瓜飯 白米、地瓜	蠔油香雞丁 雞肉、洋蔥、紅蘿蔔、煮	蒜味豬柳 豬柳、豆薯、蒜、炒	快炒鮑菇 小黃瓜、鮑菇、炒	番茄豆腐湯 番茄、豆腐、蔬菜		5.2	2.4	2.1	2.4	704		
11	四	白飯 白米	花生滷豬腳 豬肉、豬腳、花生、蘿蔔、滷	粉紅醬起司燒 起司球、竹輪、魚卵捲、海帶結、煮	彩燴蒲瓜 木耳、紅蘿蔔、蒲瓜、煮	酸辣湯 木耳、竹筍、蘿蔔、肉絲、雞蛋	水果	5.3	2.4	2.0	2.6	718		
12	五	雜糧飯 雜糧、白米	波蘿蜜汁雞 鳳梨、紅蘿蔔、雞肉、煮	洋芋炒蛋 洋芋、蔬菜、雞蛋、炒	泡菜鮮菇 白菜、蘿蔔、鮮菇、炒	榨菜肉絲湯 榨菜、肉絲、豆芽		5.3	2.5	2.0	2.7	730		
15	一	花生 肉絲油飯 花生、豬肉、香菇、糯米、白米	蔥燒肋排 豬肋排、燒	醬燒花枝揚 花枝揚、花椰菜、燒	雞絲花椰 花椰菜、雞肉、蔬菜、炒	南瓜濃湯 南瓜、洋芋	優酪乳	5.2	2.4	2.3	2.4	709		
16	二	白飯 白米	和風嫩雞 雞肉、小黃瓜、燒	咖哩肉蓉薯塊 洋芋、洋蔥、紅蘿蔔、絞肉、煮	柴魚炒筍 竹筍、木耳、紅蘿蔔、炒	小魚味噌湯 豆腐、小魚乾	水果	5.4	2.5	1.9	2.3	718		
17	三	玉米飯 白米、玉米	鐵路豬排 豬排、滷	沙茶炒雞 雞肉、鮑菇、青蔥、燒	爆皮白菜滷 白菜、爆皮、蔬菜、煮	鮮菇雞湯 竹筍、金針菇、雞肉		5.3	2.5	2.2	2.5	728		
18	四	白飯 白米	醬滷雞翅 雞翅、滷	蝦仁歐姆蛋 蝦仁、青豆、蔬菜、雞蛋、炒	冬粉絲瓜 冬粉、蔬菜、絲瓜、煮	薑絲海芽湯 海芽、蔬菜、豆腐	水果	5.2	2.4	2.2	2.6	716		
19	五	小米飯 小米、白米	叉燒肉 豬肉、烤(預炸)、每人4條	義式燒雞 番茄、玉米筍、雞肉、義式香料、燒	塔香海龍 海龍、九層塔、炒	高麗蛋花湯 高麗菜、蔬菜、雞蛋		5.2	2.4	2.0	2.4	702		
20	六	紅藜飯 紅藜、白米	麻婆鮮魚煲 洋蔥、青蔥、魚肉、絞肉、煮	肉燥滷蛋 雞蛋、絞肉、滷	佃煮蘿蔔 蘿蔔、豆干、海結、煮	竹筍肉絲湯 竹筍、豬肉		5.3	2.4	2.0	2.7	722		
22	一	海苔 香鬆蓋飯 海苔香鬆、白米	烤雞腿肉捲 雞腿肉捲、烤	回鍋肉 豬肉、豆干、高麗、蔬菜、燒	蒟蒻木瓜 蒟蒻、木瓜、木耳、金菇、燒	酸菜鴨湯 酸菜、帶骨鴨肉	水果	5.2	2.3	2.1	2.5	701		
23	二	五穀飯 五穀、白米	梅香扣肉 梅菜、筍、豬肉、燉	炸雞米花 雞肉、炸、每人3個	木耳豆薯 豆薯、紅蘿蔔、木耳、雞絲、炒	蘿蔔丸子湯 蘿蔔、小貢丸	保久乳	5.2	2.5	2.0	2.7	723		
24	三	薏仁飯 白米、薏仁	茄汁雞丁 雞肉、番茄、洋蔥、煮	味噌燒豬 豬肉、洋芋、條豆、煮	鮮菇花椰 金針菇、花椰、炒	金針豚骨湯 金針、蔬菜、湯排		5.4	2.5	1.9	2.4	721		
29	一	風城肉燥 炒米粉 米粉、豆芽菜、絞肉、蔬菜	紅燒豬排 豬排、燒	珍珠丸 珍珠丸、蒸、每人2個	清炒高麗 高麗菜、香菇、炒	沙茶魷魚羹 竹筍、木耳、肉絲、魷魚	豆奶	5.3	2.3	2.0	2.5	706		
30	二	白飯 白米	三杯雞 雞肉、竹筍、九層塔、炒	芹香甜不辣 西芹、甜不辣、煮	金沙條豆 鹹蛋黃、條豆、木耳、炒	味噌豆腐湯 豆腐、海芽	水果	5.5	2.4	1.9	2.4	720		

【營養小常識】深綠色(如油菜)、橘黃色(如紅蘿蔔)等深色蔬菜，相較於淺色蔬菜所含有更多的葉綠素、胡蘿蔔素等維生素與礦物質，每天都要多多攝取各種顏色的蔬菜喔！