



上將食品 110年4月 厚德國小

◎地址：新北市新莊區幸福東路 88 號 ◎服務專線：(02)2936-9305 傳真：(02)2278-3714 E-mail: khs305@gmail.com

*菜單含肉類、蛋、牛奶、酒、芒果、花生、堅果類、芝麻、含防腐劑物、大豆、魚類等，不適台其過敏體質者食用 *本全週使用非基改玉米及豆製品* ◎營養師：陳怡安(營養字第 009395 號)

★本公司所使用之生鮮豬肉及其製品來源全面使用國產豬肉★

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	份量	營養成分	NR	NR
1	四	雜糧飯 雜糧、白米	茄香玉米雞 雞肉、番茄、玉米、塊	香芋佛跳牆 大白菜、雞肉、芋頭、筍、薑、蔥	蘿蔔鮑菇 蘿蔔、鮑菇、木耳、西洋菜	紫菜蛋花湯 雞蛋、紫菜、青蔥	5.7 2.3	2.2	735
6	二	白飯 白米	雲耳燉嫩腐 豆腐、木耳、青蔥、塊	洋蔥炒蛋 洋蔥、雞蛋、炒	蒜酥高麗 高麗菜、蘿蔔、蒜酥、炒	玉米濃湯 玉米、雞蛋、洋芋、蘿蔔	5.6 2.4	2.1	728
7	三	小米飯 白米、小米	蜜汁雞丁 雞肉、四方干、塊	柚香豬柳 豬柳、豆豉、蘿蔔、煮	鮮菇花椰 花椰菜、鮮菇、煮	筍片肉絲湯 竹筍、木耳、肉絲	5.5 2.4	2	719
8	四	薏仁飯 白米、薏仁	椰香咖哩豬66 豬肉、南瓜、蘿蔔、煮	蔥花菜脯蛋 雞蛋、菜脯、青蔥、炒	芹香芽菜 豆芽菜、木耳、芹菜、炒	柴香味噌湯 豆腐、蘿蔔、味噌	5.7 2.4	2.1	744
9	五	香鬆飯 白米、海苔香鬆	炸雞翅 三節雞翅、炸	義式豬肉丸66 豬肉丸(三粒)、番茄、洋蔥、毛豆、煮	花生燉昆布 海帶絲、蘿蔔、花生、燉	結頭排骨湯 結頭菜、海帶	5.5 2.5	2.1	729
12	一	櫻花蝦 麻香肉絲油飯 糯米、白米、香松、肉絲、麵筋末、櫻花蝦	果香豬排 豬排、塊	餡餅 餡餅(三粒)-蒸 每人2個	珍菇時瓜66 鮮瓜、秀珍菇、木耳、枸杞、煮	蘿蔔雞湯 雞肉、蘿蔔、芹菜	5.6 2.3	2.2	732
13	二	白飯 白米	蘿勒奶香雞 雞肉、洋芋、毛豆、煮	蒸蛋 雞蛋、蔬菜、蒸	蝦香白菜湯 大白菜、蘿蔔、木耳、蝦皮、油	番茄蛋花湯 雞蛋、番茄、蔬菜	5.6 2.4	2.1	733
14	三	燕麥飯 白米、燕麥	蒜香肉柳 雞肉、小黃瓜、青蒜、塊	京醬雞丁 雞肉、鮑菇、蘿蔔、塊	金沙炒筍 竹筍、木耳、蘿蔔、鹹蛋、炒	山藥雞湯 洋芋、山藥、雞肉、當歸、枸杞	5.6 2.3	2	718
15	四	玉米飯 白米、玉米	紅麴煨雞 雞肉、西洋菜、蘿蔔、塊	豆薯炒蛋 豆薯、雞蛋、蔥、炒	螞蟻上樹 高麗菜、粉絲、肉、木耳、蘿蔔、炒	鼎邊銼 飯後、肉絲、金針、花、蒜、芹、木耳	5.8 2.3	2	737
16	五	白飯 白米	蒲燒鯛66 蒲燒鯛、蒸	三杯油豆腐 油豆腐、木耳、九層塔、塊	炒結頭菜 結頭菜、蒜、青蔥、炒	鮮菇冬瓜湯 冬瓜、鮮菇、薑絲、湯餅	5.5 2.3	2	711
19	一	青醬肉蓉 野菇麵 麵、玉米、雞肉、鮑菇、九層塔	香草雞腿 雞腿、烤	薯球 薯球、炸 每人6個	蒜香花椰 花椰菜、木耳、蒜、煮	針菇蔬菜湯 金針菇、蘿蔔、肉絲	5.7 2.3	1.9	723
20	二	麥片飯 白米、麥片	蔥炒豬柳條 豬肉、洋蔥、青蔥、炒	南瓜炒蛋66 南瓜、雞蛋、毛豆、炒	鮮瓜柴魚燒 大黃瓜、鮮菇、蘿蔔、柴魚、塊	小魚味噌湯 洋蔥、豆腐、小魚乾	5.5 2.3	2	711
21	三	紫米飯 白米、紫米	腰果雞丁66 雞肉、豆豉、玉米、腰果、煮	海結燒肉 豬肉、海結、香蒜、塊	鹹肉高麗 高麗菜、鹹豬肉、木耳、炒	鳳梨排骨湯 海排、結頭菜、鳳梨、陳皮、薑	5.6 2.4	2.1	733
22	四	白飯 白米	福菜燜肉 豬肉、福菜、筍、煮	紅茶滷蛋 雞蛋(X1)、大滾干、蘿蔔、油	韓式炒黃芽 黃豆芽、海苔、肉絲、蘿蔔、炒	洋芋濃湯 洋芋、玉米、蘿蔔、雞蛋	5.6 2.5	2	733
23	五	糙米飯 白米、糙米	照燒雞肉 雞肉、洋蔥、芝麻、塊	津白燴肉 大白菜、豬肉、木耳、煮	玉米彩蔬 玉米、蘿蔔、毛豆、煮	鮮菇豆腐湯 豆腐、肉、鮮菇	5.5 2.3	2.2	721
26	一	地瓜飯 白米、地瓜	烤豬排 豬排、烤	白醬洋芋雞 洋芋、雞肉、玉米、煮	韭香芽菜 豆芽菜、韭菜、蘿蔔、炒	酸辣湯 竹筍、豆腐、肉絲、木耳、蛋、蘿蔔	5.6 2.4	1.9	732
27	二	海苔肉蓉 拌飯 白米、玉米、蘿蔔、肉、青豆、海苔絲	鮑菇煨雞66 雞肉、鮑菇、紅蔥、塊	黑輪棒 黑輪、炸 每人1個	芹炒海根 海根、蘿蔔、芹、炒	海芽蛋花湯 雞蛋、高麗菜、海芽	5.5 2.4	2	723
28	三	白飯 白米	蠔香豬肉 豬肉、蘿蔔、青蔥、塊	雞肉親子丼 雞肉、洋蔥、雞蛋、蘿蔔、塊	雙色花椰 花椰菜、蘿蔔、木耳、煮	冬菜鴨湯 鴨肉、冬菜、榨菜	5.5 2.3	2.1	714
29	四	小米飯 白米、小米	糖醋雞丁 雞肉、彩椒、塊	肉末燒凍腐 凍豆腐、肉末、紅蘿蔔、鮮菇、塊	彩燴鮮瓜 鮮瓜、鮑菇、蘿蔔、煮	紅燒排骨湯 番茄、洋蔥、蘿蔔、海排	5.5 2.4	2	723
30	五	紅藜飯 白米、紅藜	醬燒肉排 豬排、塊	番茄炒蛋66 雞蛋、番茄、麵筋、炒	清炒高麗 高麗菜、蘿蔔、木耳、炒	昆布雞湯 雞肉、海結、蘿蔔	5.7 2.4	2.2	747

環保蔬食，抗暖救地球



全球暖化不只使地球越來越溫暖，更會使全球極端氣候更加頻繁且嚴峻。

愛地球的飲食，即為低碳飲食。「在食物的整個生命週期中，盡量排放最少的溫室氣體。」選擇在地、當季食材，所需能資源投入較少，減少碳排放量。



❀為達低碳並增進健康，蔬食環保餐有三原則❀

👉穀類在地，不精製：

可選擇國產稻米，並選擇加工處理程序較少的穀類，如糙米、紫米及胚芽米。

👉豆、魚、肉、蛋，豆優先：

建議民眾可選擇以豆類及白肉取代紅肉，並優先食用原態的黃豆，以及低層次加工的各種豆類製品，如豆腐、豆乾、豆漿等，以滿足低碳、口味及各種口感上的需求。

👉蔬果足量，健康又低碳：

1. 當季優先：在產季種植蔬菜可以大幅減少農藥及肥料的使用量，並避免冷藏、加工保存的機會

2. 在地優先：產地距離愈遠，交通運輸所產生的碳排放也愈高，長程運輸同時也提高食材被添加防腐劑的風險。

3. 菜色多樣：蔬菜的顏色越深綠或深黃，含有的維生素A、C及礦物質鐵、鈣也越多。

4. 原態水果：建議民眾應直接食用原態的水果，應盡量洗乾淨連果皮一起吃，可以攝取到更多的膳食纖維，也減少廢棄物的產生。

