



# 上將食品 111年12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、牛奶、蛋、芒果、花生、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類等，不適合過敏體質者食用 \*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)

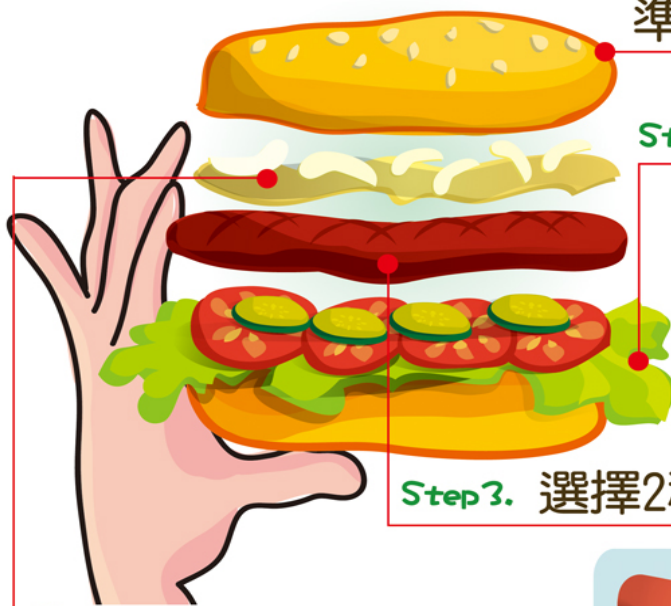
日期	星期	主食	主菜	副菜			湯	附餐	全穀雜糧	豆蛋肉	蔬菜	油脂	熱量			
1	四	白飯 白米	蒜味小瓜雞 雞肉, 蘿蔔, 小黃瓜-燒	海鮮花枝捲 X1 海鮮花枝捲 X1-烤	條豆蔬炒 條豆, 蔬菜-炒	履歷蔬菜	味噌湯 海芽, 豆腐, 柴魚片	水果	5.7	2.3	2	2.2	721			
2	五	芝麻飯 白米, 芝麻	三杯豬 豬肉, 鮑菇, 筍子-煮	番茄豆腐蛋 雞蛋, 豆腐, 番茄-炒	蝦香白菜 大白菜, 蔬菜, 蝦皮-煮	履歷蔬菜	糯米雞湯 洋芋, 糯米, 雞肉, 枸杞		5.6	2.4	2.2	2.4	735			
5	一	白飯 白米	南瓜煲雞丁 雞肉, 南瓜, 青豆-煮	照燒甜不辣 X1 甜不辣 X1-燒	針菇燒瓜 鮮瓜, 金針菇, 蔬菜-燒	履歷蔬菜	金針排骨湯 金針花, 湯排, 蔬菜	鮮奶	5.7	2.3	2.1	2.2	723			
6	二	胚芽飯 白米, 胚芽	打拋醬魚丁 石斑魚肉, 番茄, 洋蔥, 九層塔-煮	蒸蛋 雞蛋, 蔬菜-蒸	雲耳高麗 高麗菜, 木耳-炒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米, 蘿蔔, 雞蛋	水果豆奶	5.6	2.4	2.1	2.3	728			
7	三	白飯 白米	洋芋燒雞 雞肉, 洋芋-燒	白菜西魯肉 白菜, 豬肉絲, 雞蛋, 蔬菜-煮	脆炒豆芽 豆芽菜, 蘿蔔, 芹菜-炒	履歷蔬菜	枸杞冬瓜湯 冬瓜, 肉絲, 枸杞		5.7	2.3	2.3	2.2	728			
8	四	奶醬肉茸彎管麵 麵, 洋芋, 豬肉, 蔬菜	炸豬排 X1 豬排-炸	和風醬油腐 油豆腐, 木耳, 鮮菇-燒	蒜香海根 海帶根, 蔬菜, 蒜-炒	履歷蔬菜	羅宋湯 番茄, 高麗菜, 湯排, 芹菜	水果	5.5	2.4	2.1	2.2	717			
9	五	五穀飯 白米, 五穀米	韓式年糕炒雞 雞肉, 年糕, 蔬菜-煮	肉茸脆薯鮮蔬 豆薯, 絞肉, 蘿蔔, 毛豆-煮	豆酥條豆 條豆, 蔬菜, 豆酥-炒	履歷蔬菜	紫菜豆腐湯 豆腐, 紫菜, 蔥		5.8	2.3	2	2.2	728			
12	一	白飯 白米	咖哩豬 豬肉, 洋芋, 蘿蔔-煮	堅果蜜汁方干 四方干, 蔬菜, 堅果-煮	鮑菇結菜 結頭菜, 鮑菇, 蔬菜-煮	履歷蔬菜	筍片雞湯 竹筍, 雞肉		5.7	2.4	2	2.2	728			
13	二	藜麥飯 白米, 藜麥	柴香燒雞 雞肉, 蘿蔔, 柴魚片-燒	香菇肉燥小丸子 小丸子, 絞肉, 香菇, 蔬菜-煮	沙茶海茸 海茸, 蔬菜-炒	有機蔬菜	小魚味噌湯 豆腐, 洋蔥, 小魚干	水果豆奶	5.5	2.4	2.1	2.3	721			
14	三	麥片飯 白米, 麥片	薑汁肉片 豬肉, 洋蔥, 金針菇-燒	甘藷燒雞 地瓜, 雞肉, 芝麻-燒	鯉魚燒瓜 鮮瓜, 木耳, 蔬菜, 柴魚片-煮	履歷蔬菜	鼎邊銼 飯條, 金針花, 蔬菜, 木耳, 肉絲		5.7	2.4	2.2	2.4	742			
15	四	麻香肉茸蛋炒飯 白米, 玉米, 絞肉, 雞蛋, 蔬菜	烤雞排 X1 雞排-烤	炸地瓜薯條 X5 地瓜薯條 X5-炸	紅片花椰 花椰菜, 蘿蔔-炒	履歷蔬菜	藥膳排骨湯 洋芋, 湯排, 當歸, 紅棗	水果	5.6	2.3	2.3	2.2	721			
16	五	雜糧飯 白米, 雜糧米	蠔汁魚塊 魚肉, 豆薯, 青豆-煮	紅絲洋蔥蛋 雞蛋, 洋蔥, 蘿蔔-炒	蝦香高麗 高麗菜, 蔬菜, 蝦皮-炒	履歷蔬菜	海芽蛋花湯 雞蛋, 海芽, 蔬菜		5.6	2.3	2.3	2.4	730			
19	一	糙米飯 白米, 糙米	烤雞翅 X1 雞翅-烤	白醬黃金魚蛋 黃金魚蛋, 洋芋, 毛豆-煮	芝麻海結 海帶結, 蘿蔔, 芝麻-油	履歷蔬菜	南瓜濃湯 南瓜, 洋蔥, 雞蛋, 蔬菜	優酪乳	5.7	2.3	2.2	2.4	735			
20	二	鮮茄肉醬義大利麵 麵, 番茄, 絞肉, 蔬菜	叉燒肉 X4 豬肉 X4-烤	薯辦 X3 薯辦 X3-烤	豆薯條豆 條豆, 豆薯-炒	有機蔬菜	香菇雞湯 香菇, 雞肉, 冬瓜	水果	5.6	2.4	2	2.2	721			
21	三	薏仁飯 白米, 薏仁	檸香燒雞 雞肉, 洋蔥, 青豆-燒	哨子三角腐 三角腐, 絞肉, 蔬菜-煮	彩蔬花椰 花椰菜, 彩椒-炒	履歷蔬菜	結頭排骨湯 結頭菜, 湯排, 蔬菜		5.5	2.4	2.1	2.2	717			
22	四	紅扁豆飯 白米, 紅扁豆	燒烤醬豬肉 豬肉, 洋芋, 小黃瓜-燒	塔香黑干 黑豆干, 蘿蔔, 九層塔-燒	白菜滷 大白菜, 芋頭, 蔬菜-煮	履歷蔬菜	冬至湯圓 湯圓, 豬絞肉, 鮮菇, 蔬菜, 芹菜	水果豆奶	5.7	2.4	2.2	2.3	738			
23	五	白飯 白米	炸翅小腿 X2 翅小腿 X2-炸	燒肉粉絲 高麗菜, 粉絲, 絞肉, 蔬菜-炒	韓式黃芽 黃豆芽, 蘿蔔, 木耳-炒	履歷蔬菜	蛋花味噌湯 豆腐, 雞蛋, 海芽		5.9	2.3	2.1	2.3	742			
26	一	地瓜飯 白米, 地瓜	醬爆魚丁 石斑魚肉, 洋蔥, 木耳-炒	莎莎醬鵪鶉蛋 X2 鵪鶉蛋, 番茄, 玉米, 洋香菜-煮	炒花椰菜 花椰菜, 蘿蔔-炒	履歷蔬菜	麻油雞湯 鮮菇, 雞肉, 高麗菜	校園食品果汁				5.7	2.3	2.2	2.3	730
27	二	白飯 白米	南瓜咖哩雞 雞肉, 南瓜, 蘿蔔-煮	炸蛋黃芋丸 X2 蛋黃芋丸 X2-炸	蔬燒鮮瓜 鮮瓜, 蘿蔔, 蔬菜-煮	有機蔬菜	肉骨茶湯 蔬菜, 豆皮, 湯排	水果保久乳	5.7	2.4	2.1	2.3	735			
28	三	紫米飯 白米, 紫米	壽喜醬燒豬 豬肉, 蘿蔔, 小黃瓜-燒	沙茶爆炒干絲 干絲, 芹菜, 蔬菜-炒	海山醬結菜 結頭菜, 鮮菇-煮	履歷蔬菜	刈菜雞湯 刈菜, 雞肉, 鮮菇		5.5	2.3	2.1	2.4	718			
29	四	香菇肉絲油飯 糯米, 白米, 香菇, 肉絲, 木耳	烤雞肉捲 X1 雞肉捲-烤	元氣黑輪燒 黑輪, 蔬菜, 青豆-煮	快炒高麗 高麗菜, 蘿蔔-炒	履歷蔬菜	大滷湯 豆腐, 筍絲, 金針菇, 雞蛋	水果	5.5	2.4	2.2	2.3	724			
30	五	小米飯 白米, 小米	孜然燉肉 豬肉, 洋芋, 蘿蔔, 孜然-燉	醋溜百頁雞 雞肉, 百頁, 小黃瓜-煮	彩繪什錦 蘿蔔, 毛豆, 鮮菇, 蔬菜-炒	履歷蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄, 白菜, 蔬菜		5.6	2.4	2	2.3	726			

# 營養小常識

## “鈉”你吃多少？



### 漢堡DIY



#### Step 1.

準備漢堡麵包 = 鈉含量 10毫克

#### Step 2. 放上蔬菜 =

鈉含量 100毫克  
(含蔬菜抓鹽量)



#### Step 3. 選擇2種你喜歡的內容物 =

鈉含量  
A 毫克

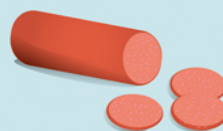
#### Step 4.

選擇喜愛醬料 = 鈉含量  
B 毫克

蕃茄醬2茶匙  
鈉：145毫克



沙拉醬2茶匙  
鈉：60毫克



火腿一片  
鈉：190毫克



蛋一顆  
鈉：80毫克



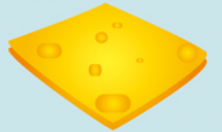
豬排一片  
鈉：75毫克



漢堡肉一片  
鈉：185毫克



雞排堡一片  
鈉：470毫克



起司一片  
鈉：330毫克



那你“吃”多少：

鈉攝取量總計 = 麵包 10毫克 + 蔬菜 100毫克 + 內容物 A + 醬料 B

“鈉”你知多少：

漢堡DIY鈉攝取量：325~480 毫克 選的好！你是健康小達人  
480~800 毫克 小心！快要超標了  
800~1055 毫克 重口味的你，要注意健康！

每個人每天鈉的總攝取量，包含天然食物、加工食品與調味料中的鈉含量，  
衛生署建議國人每天鈉總攝取量不要超過2400毫克(即食鹽6公克)，  
若均分三餐，則每餐鈉攝取量不能超過800毫克(等於2克鹽)喔！

臺北市政府教育局製作

食品鈉含量來源:以市售食品營養標示為主



上將食品有限公司