



上將 中央餐廳

厚德國小109年5月

本菜單含有蝦、花生、奶製品、蛋及蛋製品、芝麻、葵花籽及其製品、堅果類及其製品、含麵筋蛋白之穀物、大豆及其製品、鯖魚等魚類，不適其過敏體質者食用
 本公司全面使用非基改玉米及豆製品 ◎消費者服務專線：(02)2996-9305 傳真：(02)2276-3774 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	全蛋	白肉	蔬菜	油脂	熱量
1	五	白飯 白米	烤雞腿肉捲 雞腿肉捲-烤	沙茶肉絲 豆干-豬肉絲-蔬菜-炒	紅片花椰 花椰-紅蘿蔔-煮	蘿蔔貢丸湯 白蘿蔔-小貢丸-芹菜		5.2	2.4	2.1	2.4	704.5
4	一	南洋咖哩炒米粉 米粉-肉絲-蝦仁-蔬菜-薑黃-魚露	塔香豬排 豬排-燒	海苔薯條 地瓜薯條-海苔粉-炸 每人 6 條	蒜酥條豆 條豆-紅蘿蔔-蒜酥-炒	冬瓜雞湯 冬瓜-帶骨雞肉-枸杞	鮮奶	5.5	2.3	2.0	2.5	720
5	二	白飯 白米	蒲燒鯛 蒲燒鯛-蒸	番茄蕈菇肉醬 番茄-洋蔥-豬絞肉-鮮菇-煮	金沙鮮筍 竹筍-木耳-紅蘿蔔-鹹蛋-炒	玉米濃湯 玉米-洋蔥-雞蛋-蔬菜	水果	5.2	2.4	2.0	2.7	715.5
6	三	小麥飯 白米-小麥	醬滷豬肉 豬肉-菇類-滷	蜜糖地瓜雞 雞肉-地瓜-白芝麻-燒	雞絲豆芽 綠豆芽-韭菜-雞絲-木耳-炒	海芽豆腐湯 豆腐-蘿蔔-海芽		5.3	2.3	2.0	2.5	706
7	四	糙米飯 白米-糙米	奶香咖哩雞 雞肉-洋芋-紅蘿蔔-煮	豬肉壽喜燒 豬肉片-洋蔥-彩椒-青蔥-燒	九層塔海龍 海龍-紅蘿蔔-九層塔-炒	白玉排骨湯 蘿蔔-豬湯排	水果	5.3	2.3	2.2	2.3	702
8	五	芝麻飯 白米-芝麻	杏片糖醋肉 豬肉-鳳梨-洋蔥-杏片-燒	客家魷魚乾片 豆干片-魷魚翅-木耳-蔬菜-炒	蝦香絲瓜 絲瓜-麵-蝦皮-煮	雙菇嫩雞湯 金針菇-鮮菇-帶骨雞肉		5.2	2.4	2.3	2.4	709.5
11	一	蕎麥飯 白米-蕎麥	香草雞丁 雞肉-洋芋-義式香料-煮	柴香凍腐燒肉 凍豆腐-金針菇-青蔥-肉片-柴魚片-煮	炒高麗菜 高麗菜-木耳-炒	肉骨茶湯 蔬菜-豆皮-豬湯排	水果	5.2	2.5	2.1	2.4	712
12	二	白飯 白米	豉汁豆雞片 豆雞片-豉豉-蔬菜-炒	蒸蛋 雞蛋-蔬菜-蒸	腐皮蒲瓜 蒲瓜-木耳-腐皮-煮	味噌湯 豆腐-味噌	保久乳	5.4	2.4	2.2	2.5	725.5
蔬食日												
13	三	白飯 白米	燒烤醬雞肉 雞肉-秀珍菇-燒	味噌燒肉 豬肉-洋蔥-蔬菜-煮	豆瓣鮮筍 竹筍-肉絲-蔬菜-炒	冬菜鴨湯 帶骨鴨肉-粉絲-冬菜		5.3	2.6	2.0	2.7	737.5
14	四	鮭魚鬆總匯炒飯 白米-玉米-蔬菜-豬絞肉-鮭魚鬆	炸虱目魚排 虱目魚排-炸	豬肉餡餅 餡餅-蒸 每人 2 個	蔬菜關東煮 蘿蔔-海苔-鮑菇-煮	赤肉湯 木耳-紅蘿蔔-豬肉-雞蛋	水果	5.3	2.3	2.3	2.3	704.5
15	五	五穀飯 白米-五穀米	醬烤翅小腿 翅小腿-烤 每人 2 隻	古早味肉燥鵪鶉蛋 鵪鶉蛋-豬絞肉-豆干丁-滷	脆薯玉米筍 洋芋-絞肉-玉米筍-蔬菜-煮	大瓜排骨湯 鮮瓜-豬湯排-菇類		5.3	2.4	2.0	2.3	704.5
18	一	小米飯 白米-小米	酒糟肉條 豬肉-炸 每人 4 條	奶香玉米雞 雞肉-洋芋-玉米-奶粉-煮	鮑菇鮮筍 竹筍-鮑菇-蔬菜-九層塔-炒	紫菜魚丸湯 紫菜-小魚丸-蘿蔔	豆奶	5.4	2.3	2.2	2.3	709
19	二	蛤蜊青醬義大利麵 麵-洋蔥-絞肉-鮑菇-蔬菜-蛤蜊	和風照燒雞腿 雞腿-烤	蒸餃 蒸餃-蒸 每人 2 個	蔬炒高麗 高麗菜-絞肉-木耳-炒	酸辣湯 竹筍-針菇-木耳-雞蛋-豆腐	水果	5.4	2.4	2.0	2.6	725
20	三	雜糧飯 白米-雜糧米	香蒜豬排 豬排-燒	柚香雞塊 雞肉-玉米筍-蔬菜-燒	椒香豆芽 綠豆芽-芹菜-蔬菜-炒	羅宋湯 番茄-洋蔥-蔬菜-豬湯排		5.2	2.6	2.0	2.5	721.5
21	四	紫米飯 白米-紫米	蜜汁雞排 雞排-烤	番茄炒蛋 番茄-雞蛋-豆腐-炒	雲耳葫蘆瓜 蒲瓜-木耳-肉絲-煮	洋芋排骨湯 洋芋-豬湯排	水果	5.2	2.5	2.3	2.5	721.5
22	五	白飯 白米	松子鐵板肉片 豬肉-洋蔥-豆芽菜-松子-炒	咖哩黃金魚蛋 洋芋-蘿蔔-毛豆-魚蛋-煮	炒花椰菜 鹹豬肉-木耳-花椰菜-炒	香蔥蛋花湯 雞蛋-玉米-蔥花		5.3	2.4	2.1	2.3	707
25	一	古早味香菇油飯 白米-糯米-香菇-肉絲	日式芝香雞肉 雞肉-蘿蔔-芝麻-煮	柴魚花枝丸 花枝丸-燒(過油) 每人 2 個	長豆紅絲 長豆-紅蘿蔔-炒	柴香味噌湯 豆腐-洋蔥-柴魚片-味噌	水果	5.4	2.4	2.3	2.6	732.5
26	二	紅豆飯 白米-紅豆	泰式打拋肉柳 豬肉-番茄-洋蔥-九層塔-煮	家常燒油腐 油豆腐-紅蘿蔔-青蔥-燒	鹹蛋絲瓜 絲瓜-寡粉-鹹蛋-煮	花瓜雞湯 帶骨雞肉-鮑菇-花瓜	保久乳	5.2	2.3	2.3	2.3	697.5
27	三	薏仁飯 白米-薏仁	檸香雞翅 三節翅-烤	香芋豬肉 芋頭-豬肉-鮑菇-煮	雙色花椰 花椰菜-紅蘿蔔-煮	紅燒排骨湯 蘿蔔-番茄-洋蔥-豬湯排		5.3	2.5	2.0	2.4	716.5
28	四	白飯 白米	滷豬排 豬排-滷	照燒雞肉 雞肉-洋蔥-青豆-煮	蒜味海根 海根-紅蘿蔔-芹菜-炒	芹香蘿蔔湯 蘿蔔-豬湯排-芹菜	水果	5.2	2.4	2.1	2.4	704.5
29	五	燕麥飯 白米-燕麥	小菇煨雞 雞肉-蔬菜-鮮菇-煮	香蔥菜脯蛋 雞蛋-菜脯-蔥花-炒	白菜魚羹 大白菜-木耳-蔬菜-魚羹-煮	海芽蛋花湯 海芽-雞蛋-高麗菜		5.2	2.3	2.4	2.3	700

【營養小常識】米的不同－田間收成的稻穀，脫去稻殼後為糙米；再碾去米糠層、保留住胚芽就是胚芽米；若再將胚芽也去除，只剩下胚乳就是白米。糙米及胚芽米比白米含有較多豐富的膳食纖維、維生素B群和礦物質，保留了更多的營養、更健康唷！