



上將 中央餐廳

厚德國小 109年8.9月

*本公司全面使用非基改玉米及豆製品,敬請安心使用 *本菜單含有蟹、蝦、牛奶、蛋、芒果、花生、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類等,不適合其過敏體質者食用
 *◎消費者服務專線:(02)2996-9305 傳真:(02)2276-3714 e-mail: kh9305@gmail.com ◎營養師:陳怡安 (營養字第 9695)

星期	期	主食	主菜	副菜		湯	附餐	水果	豆奶	雞蛋	油類	熱量
8/28	五	胚芽飯 白米、胚芽	小菇煨雞 鮮菇、蔬菜、雞肉-燒	爆炒肉片 蔬菜、豬肉-炒	金沙竹筍 鹹蛋、竹筍、蔬菜-炒	履歷蔬菜 紫菜、豆腐		5.2	2.4	2	2.4	702
8/31	一	白飯 白米	咖哩雞 雞肉、洋芋、洋葱-煮	肉末玉米蛋 玉米、絞肉、紅蘿蔔、雞蛋-炒	塔香筍菇 竹筍、杏鮑菇、九層塔-炒	履歷蔬菜 金針菇、蘆筍、肉絲、木耳	水果	5.6	2.3	2	2.4	723
1	二	紅藜飯 白米、紅藜	沙茶豆腸 豆腸、青蔥、洋葱-燒	蘿蔔糕 蘿蔔糕-蒸 每人2個	鮮菇高麗 高麗菜、菇類-炒	有機蔬菜 蕃茄、蘆筍、西芹	保久乳	5.5	2.2	2.3	2.5	720
2	三	小麥飯 白米、小麥	蜜汁雞丁 雞肉、四方豆干-燒	海苔豬肉 豬肉、鮑菇、海苔粉-煮	清炒長豆 長豆、彩椒、蔬菜-炒	履歷蔬菜 薏仁、洋芋、湯排		5.5	2.4	1.9	2.7	734
3	四	白醬肉蓉螺絲麵 洋葱、鮮菇、絞肉、麵	葵瓜子豬排 豬排、葵瓜子-燒	海苔香鬆花枝丸 海苔香鬆、花枝丸-炸 每人2個	蘿蔔佃煮 白蘿蔔、紅蘿蔔、玉米筍-滷	履歷蔬菜 海芽、雞蛋、薑絲	水果	5.5	2.4	2.2	2.5	733
4	五	胚芽飯 白米、胚芽	芝香地瓜雞 雞肉、地瓜、白芝麻-燒	鴿蛋佛跳牆 烏蛋、芋頭、筍茸、豬肉-煮	韭香芽菜 豆芽、韭菜、紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜 玉米、紅蘿蔔、絞肉、雞蛋		5.6	2.3	2.1	2.5	730
7	一	芝麻飯 白米、芝麻	鮮茄燉肉 豬肉、蕃茄、洋葱-燒	金沙鮮筍肉絲 竹筍、豬肉、木耳、鹹蛋-炒	蒜香海根 海根、紅蘿蔔、蒜-炒	履歷蔬菜 蘆筍、小魚丸、芹珠	優酪乳	5.4	2.2	2.2	2.4	706
8	二	夏威夷炒飯 鳳梨、玉米、絞肉、青豆、白米	炸棒棒腿 棒棒腿-炸 每人2隻	豬肉餡餅 餡餅-蒸 每人2個	開陽蒲瓜 蒲瓜、紅蘿蔔、木耳、蝦米-煮	有機蔬菜 竹筍、雞肉	水果	5.4	2.2	2.1	2.5	708
9	三	海苔香鬆飯 海苔香鬆、白米	杏片豬肉 豬肉、洋芋、杏仁片-燒	檸香雞丁 雞肉、彩椒、檸檬汁-煮	紅片花椰 花椰菜、紅蘿蔔-煮	履歷蔬菜 榨菜、肉絲		5.6	2.3	2	2.6	732
10	四	糙米飯 白米、糙米	蔥油雞 雞肉、青蔥、玉米筍-煮	肉絲炒干片 豆干、豬肉、芹菜、紅蘿蔔-炒	高麗粉絲 高麗菜、絞肉、青豆、冬粉-炒	履歷蔬菜 麵線、金針菇、木耳、肉絲	水果	5.4	2.3	1.9	2.7	720
11	五	五穀飯 白米、五穀米	燒里肌肉排 豬排-燒	滷蛋拼盤 雞蛋、海結、鮮菇-滷	腰果雞茸玉米 玉米、腰果、雞絞肉、紅蘿蔔-煮	履歷蔬菜 黃瓜、湯排		5.4	2.3	2	2.4	709
14	一	白飯 白米	韓式泡菜雞 雞肉、泡菜、紅蘿蔔-煮	芝麻肉片 豬肉、蘆筍、芝麻、青豆-煮	蝦皮鮮瓜 蒲瓜、紅蘿蔔、蝦皮-炒	履歷蔬菜 蕃茄、雞蛋	水果	5.4	2.3	2.2	2.5	718
15	二	小米飯 白米、小米	蔥爆肉柳 肉柳、洋葱、蔥段-炒	燒烤醬黑輪 黑輪、芹菜-燒	白豆醬竹筍 竹筍、木耳、紅蘿蔔-炒	有機蔬菜 南瓜、洋葱、香菇、雞蛋	豆奶	5.4	2.2	2.3	2.5	713
17	四	義式番茄肉醬麵 蕃茄、絞肉、洋葱、麵	鐵路肉排 豬排-燒	香酥薯餅 薯餅-炸 每人3餅	紅燒油腐 油豆腐、蔥、木耳、紅蘿蔔-燒	履歷蔬菜 芋頭、絞肉、米粉、香菇	水果	5.6	2.4	1.9	2.6	737
18	五	白飯 白米	迷迭香雞丁 雞肉、豆薯、毛豆-煮	沙茶魷魚乾片 豆干、豬肉、魷魚、西芹-炒	絲瓜寬粉 絲瓜、木耳、紅蘿蔔、寬粉-煮	履歷蔬菜 蘆筍、洋葱、蕃茄、湯排		5.6	2.3	2.1	2.5	730
21	一	雜糧飯 白米、雜糧米	鳳梨糖醋豬 豬肉、鳳梨、洋葱-煮	甜醬燉雞 小黃瓜、玉米筍、雞肉-煮	彩蔬刈薯 刈薯、紅蘿蔔、鮮菇、毛豆-煮	履歷蔬菜 酸菜、冬瓜、鴨肉	鮮奶	5.5	2.4	2	2.4	723
22	二	蕎麥飯 白米、蕎麥	白醬洋芋雞 雞肉、洋芋、玉米-煮	蒸蛋 雞蛋、蔬菜-蒸	黃瓜炒鮑菇 黃瓜、木耳、鮑菇-煮	有機蔬菜 蘆筍、湯排、芹菜	水果	5.4	2.3	2.3	2.4	716
23	三	白飯 白米	高昇排骨 豬肉、彩椒-燒	和風菇菇雞 雞肉、鮮菇、紅蘿蔔-煮	麻香黃芽 黃豆芽、海芽-炒	履歷蔬菜 小魚干、洋葱、豆腐		5.6	2.5	2	2.6	747
24	四	香菇肉絲油飯 香菇、肉絲、白米、糯米	鹽烤雞翅 雞翅-烤	炸柳葉魚 柳葉魚-炸 每人2隻	肉絲炒高麗 高麗菜、木耳、豬肉-炒	履歷蔬菜 金針、金針菇、雞肉	水果	5.4	2.3	2.2	2.4	714
25	五	紫米飯 白米、紫米	泰式打拋豬 豬肉、蕃茄、九層塔、洋葱-煮	栗子燒雞 雞肉、栗子、凍豆腐-燒	紅絲長豆 長豆、紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜 香菇、竹筍、豬肉、蛋		5.4	2.4	2.4	2.6	735
26	六	糙米飯 白米、糙米	柴香雞肉 雞肉、蘆筍、柴魚片-煮	咖哩肉醬 洋芋、洋葱、絞肉-煮	金菇彩絲 海帶絲、芹菜、金針菇、紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜 紫菜、雞蛋		5.5	2.2	2.2	2.5	718
28	一	地瓜飯 白米、地瓜	花生豬腳 豬肉、豬腳、花生、蘆筍-滷	義式燒雞 雞肉、蕃茄、蔬菜-燒	木耳鮮筍 竹筍、木耳、紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜 豆腐、肉絲、雞蛋、金針菇	水果	5.4	2.3	2.2	2.6	723
29	二	白飯 白米	烤雞腿 雞腿-烤	芋香燒豬 豬肉、芋頭、高麗菜乾-煮	麻婆豆腐 豆腐、絞肉、紅蘿蔔、青蔥-燒	有機蔬菜 海結、湯排	豆奶	5.5	2.4	2	2.7	737
30	三	紅藜飯 白米、紅藜	鐵板豬柳條 豬肉、豆芽菜-炒	肉燥福州丸 福州丸、絞肉、玉米-煮	珍菇燒瓜 蒲瓜、秀珍菇、蔬菜-煮	履歷蔬菜 冬瓜、枸杞、雞肉		5.4	2.3	2.1	2.5	716

營養小知識: 正確的飲食不但可避免眼睛疲勞, 也可延緩年齡老化帶來的眼部疾病。日常中的護眼食材有: 菠菜、南瓜、藍莓、胡蘿蔔、地瓜、雞蛋、海帶、魚類及芝麻等。也要提醒大家, 除了均衡飲食外, 也應避免高糖飲食、減少使用 3C 產品, 讓眼睛充分休息, 並定期做視力檢查唷!