



上將食品 111年11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

*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 *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	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	熱量
1	二	香鬆肉蓉拌飯 白米、玉米、絞肉、蔬菜、香鬆	烤棒棒腿 X2 翅小腿 X2-烤	茄汁鵪蛋 X2 鵪蛋、番茄、洋蔥、毛豆-炒	針菇鮮瓜 鮮瓜、金針菇、蔬菜-煮	薑絲紫菜湯 紫菜、雞蛋、薑	水果豆奶	5.6	2.2	2.2	2.3	716
2	三	糙米飯 白米、糙米	墨西哥燉肉 豬肉、鮑菇、蔬菜-煮	味噌豆腐煲 豆腐、玉米、蘿蔔-燒	木耳竹筍 竹筍、木耳、蔬菜-燒	冬瓜鮮菇湯 冬瓜、鮮菇、雞骨		5.5	2.3	2	2.2	707
3	四	白飯 白米	腰果醬爆雞丁 雞肉、洋芋、彩椒、腰果-燒	什錦燴肉片 蘿蔔、海帶結、豬肉片-煮	雙色花椰 雙色花椰菜、蔬菜-煮	赤肉羹 大白菜、肉絲、香菇、蔬菜	水果	5.7	2.2	2.2	2.3	723
4	五	芝麻飯 白米、芝麻	照燒豬肉 豬肉、蘿蔔、青豆-燒	炸麥克雞塊 X2 雞塊 X2-炸	鐵板豆芽 豆芽菜、木耳、蘿蔔-炒	金針雞湯 雞肉、金針花、蔬菜		5.5	2.3	2	2.3	711
7	一	白飯 白米	塔香三杯雞 雞肉、竹筍、九層塔-燒	卡非醬起司燒 起司燒、洋芋、蘿蔔-煮	鮮煮絲瓜 絲瓜、粉絲、蘿蔔-煮	玉米濃湯 玉米、雞蛋、蘿蔔	優酪乳	5.7	2.2	2.2	2.3	723
8	二	薏仁飯 白米、薏仁	烤豬肉條 X4 豬肉 X4-烤	蒸蛋 雞蛋、蔬菜-蒸	豆酥條豆 條豆、蔬菜、豆酥-炒	小魚味噌湯 豆腐、洋蔥、小魚干	水果	5.5	2.3	2.1	2.3	714
9	三	麥片飯 白米、麥片	地瓜燒雞 雞肉、地瓜、芝麻-燒	干丁炸醬 豆干丁、絞肉、鮮菇、蘿蔔-炒	蔬炒高麗 高麗菜、蔬菜-炒	番茄蔬菜湯 番茄、蔬菜、湯排		5.7	2.2	2	2.4	722
10	四	白醬田園義大利麵 麵、洋芋、洋蔥、絞肉、蔬菜	嫩汁豬排 X1 豬排-油	炸薯球 X4 薯球 X4-炸	海根干絲 海帶根、干絲、蘿蔔-炒	香菇雞湯 蘿蔔、雞肉、香菇	水果	5.6	2.2	2.1	2.4	718
11	五	紫米飯 白米、紫米	港式薯仔炆雞 雞肉、洋芋、毛豆-燒	爆炒肉絲脆薯 豆薯、豬肉絲、木耳、蔬菜-炒	白菜滷 大白菜、油片、鮮菇-煮	青瓜排骨湯 青木瓜、金針菇、湯排、枸杞		5.7	2.3	2.2	2.2	726
14	一	胚芽飯 白米、胚芽	壽喜豬肉丼 豬肉、洋蔥、金針菇、芝麻-燒	炸地瓜薯條 X5 地瓜薯條 X5-炸	蝦香高麗 高麗菜、蝦皮、蔬菜-炒	酸辣湯 豆腐、雞蛋、木耳、蘿蔔		5.7	2.2	2.2	2.2	718
15	二	海苔香鬆飯 白米、海苔香鬆	紅燒豉汁雞丁 雞肉、蘿蔔、青蔥-燒	沙嗲獅子頭 獅子頭、洋芋、青豆-煮	海帶彩絲 海帶絲、蘿蔔、蔬菜-炒	羅宋湯 番茄、大白菜、蔬菜	水果保久乳	5.6	2.3	2.3	2.2	721
16	三	白飯 白米	義式燉豬 豬肉、番茄、洋蔥、義式香料-煮	烤醬黑干 黑豆干、蘿蔔、蔬菜-燒	菇炒結菜 結頭菜、鮮菇、蘿蔔-炒	海芽豆腐湯 豆腐、海芽、薑絲		5.5	2.3	2.2	2.3	716
17	四	藜麥飯 白米、藜麥	蜜汁翅小腿 X2 翅小腿 X2-烤	春川年糕炒肉 年糕、豬肉、蔬菜、起司粉-燒	鮮瓜匯煮 鮮瓜、蘿蔔、木耳-煮	薏仁排骨湯 冬瓜、薏仁、湯排	水果豆奶	5.6	2.3	2.2	2.3	723
18	五	五穀飯 白米、五穀米	鯉魚蘿蔔豬 豬肉、蘿蔔、條豆-煮	鮮菇燒嫩腐 豆腐、蔬菜、鮮菇、毛豆-燒	彩蔬花椰 花椰菜、彩椒-炒	藥膳雞湯 洋芋、雞肉、當歸		5.7	2.3	2	2.2	721
21	一	白飯 白米	醍醐雞翅 X1 雞翅-油	田園肉茸寬粉 高麗菜、寬粉、豬絞肉、蔬菜-炒	豆皮鮮瓜 鮮瓜、豆皮、蔬菜-煮	番茄蛋花湯 番茄、雞蛋、蔬菜	鮮奶	5.9	2.1	2.2	2.3	729
22	二	匈牙利肉醬螺旋麵 麵、洋蔥、絞肉、蔬菜、匈牙利紅椒粉	炸豬肉酥 X3 豬肉-炸	鍋貼 X2 鍋貼 X2-蒸	香鬆豆薯 豆薯、蘿蔔、鮮菇、香鬆-炒	西式濃湯 南瓜、玉米、雞蛋、蔬菜	水果	5.8	2.3	1.9	2.2	725
23	三	燕麥飯 白米、燕麥	柚香雞丁 雞肉、蘿蔔、小黃瓜-燒	南瓜燒豬 豬肉、南瓜、毛豆-燒	脆炒芽菜 豆芽菜、芹菜、木耳-炒	冬瓜排骨湯 冬瓜、湯排、蔬菜		5.7	2.2	2.1	2.2	716
24	四	白飯 白米	咖哩豬 豬肉、洋芋、蘿蔔-煮	酸甜醬雞肉丸 雞肉丸、彩椒、玉米-煮	蒜香條豆 條豆、蔬菜、蒜-炒	味噌湯 豆腐、海芽、柴魚片	水果	5.7	2.3	2.1	2.2	723
25	五	紅藜飯 白米、紅藜	壕香鮮菇雞 雞肉、鮮菇、蔬菜-煮	洋蔥炒蛋 雞蛋、洋蔥、蘿蔔-炒	塔香海茸 海茸、蘿蔔、九層塔-炒	榨菜肉絲湯 榨菜、肉絲、蔬菜		5.5	2.3	2.2	2.4	721
28	一	金瓜肉燥炊粉 炊粉、南瓜、豬肉、木耳、蔬菜	醬燒豬排 X1 豬排-燒	芹香虱目魚羹 虱目魚羹、芹菜、木耳-炒	炒花椰菜 花椰菜、蘿蔔-炒	玉米豆腐湯 玉米、豆腐、蔬菜		5.6	2.2	2.1	2.3	713
29	二	地瓜飯 白米、地瓜	和風魚塊 魚肉、蘿蔔、毛豆-煮	瓜仔開胃肉燥 豆干、絞肉、冬瓜、脆瓜、香菇-煮	蒜香高麗菜 高麗菜、木耳、蒜-炒	雙芽肉絲湯 豆芽菜、豬肉絲、海芽	水果豆奶	5.5	2.3	2.1	2.2	709
30	三	白飯 白米	福菜肉片 豬肉、福菜、筍茸-煮	金沙油腐 油豆腐、鹹蛋、蘿蔔、青蔥-燒	柴魚蘿蔔 雙色蘿蔔、鮑菇、花生-煮	刈菜雞湯 刈菜、雞肉、金針菇		5.5	2.2	2	2.3	704

營養小常識

♪ 午餐吃蔬菜 ♪ 好處多多 ♪

綠色

菠菜、苋菜、秋葵
空心菜、青江菜
茼蒿、青椒、豆莢



白色

高麗菜、苦瓜、洋蔥
白蘿蔔、洋菇、金針菇
白花菜、竹筍



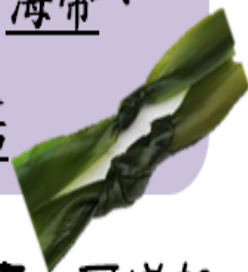
紅、黃、橘色

紅鳳菜、紅苋菜、大番茄、
紅蘿蔔、紅椒、黃椒



紫、黑色

茄子、紫高麗菜、海帶、
木耳、紫菜、香菇



蔬果含有維生素、礦物質、膳食纖維以及植化素，可增加飽足感、幫助排除體內的廢物，維持腸道的健康，增強抵抗力並具有抗發炎、抗癌、抗老化等效果。

蔬果的顏色大致可分為紅、橙、黃、綠、藍、紫、白等七種顏色，好像雨後的彩虹一樣，可以多元地增進我們身體健康！

上將食品