



# 上將食品

## 113年3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：陳佩瑾(營養字第011006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	五	白飯 白米	炸豬排 豬排 X1-炸	麻婆豆腐 豆腐、絞肉、蔬菜-煮	菇炒結菜 結頭菜、鮮菇-煮	履歷蔬菜 紫菜蛋花湯 雞蛋、紫菜、薑絲		5.7	2.4	2.1	2.3	735
4	一	糙米飯 白米、糙米	蘿蔔雞丁 雞肉、蘿蔔-燒	甘藍炒肉片 高麗菜、豬肉、蔬菜-炒	清炒鮮瓜 鮮瓜、玉米筍、蔬菜-炒	履歷蔬菜 西式濃湯 玉米、洋芋、蘿蔔、雞蛋		5.6	2.4	2.2	2.3	731
5	二	奶香 葷菇筆尖麵 麵、洋芋、豬肉、玉米、鮮菇	醬爆豬肉 豬肉、四方干、洋蔥-炒	炸麥克雞塊 雞塊 X2-炸	豆酥條豆 條豆、蔬菜、豆酥-炒	有機蔬菜 小魚味噌湯 豆腐、蘿蔔、小魚乾	水果	5.6	2.3	2.2	2.4	728
7	四	白飯 白米	南瓜咖哩豬 豬肉、南瓜、蔬菜-煮	燒烤醬甜條 甜不辣、蔬菜、蘿蔔-炒	芝麻海根 海帶根、彩椒、芝麻-煮	履歷蔬菜 番茄豆腐湯 豆腐、番茄、蔬菜		5.7	2.4	2	2.3	733
8	五	小米飯 白米、小米	菇菇什錦雞 雞肉、蔬菜、鮑菇-燒	洋蔥紅絲蛋 雞蛋、洋蔥、蘿蔔-炒	芋香白菜 大白菜、芋頭、蔬菜-煮	履歷蔬菜 鮮蔬排骨湯 蔬菜、湯排、鮮菇		5.6	2.4	2.2	2.4	735
11	一	印尼風味 炒飯條 飯條、豬肉、蔬菜、紅蔥頭	蒲燒魚排 魚排 X1-蒸	鮮肉鍋貼 鍋貼 X2-烤	韭香芽菜 豆芽菜、蘿蔔、韭菜-炒	履歷蔬菜 酸辣湯 筍、木耳、豆腐、肉絲、雞蛋		5.7	2.4	2.2	2.3	738
12	二	藜麥飯 白米、白藜麥	義式香草雞 雞肉、番茄、蔬菜-燒	白玉關東煮 豬肉、蘿蔔、茼蒿捲-燒	金菇海絲 海帶絲、金針菇、蔬菜-炒	有機蔬菜 大馬肉骨茶湯 高麗菜、豆皮、湯排	水果	5.5	2.4	2.2	2.3	724
14	四	白飯 白米	麻香凍腐雞 雞肉、凍豆腐、薑片-煮	茄汁肉柳 番茄、豬肉、洋蔥、蔬菜-燒	開陽高麗 高麗菜、木耳、蝦米-炒	履歷蔬菜 紅燒排骨湯 蘿蔔、洋蔥、湯排		5.5	2.3	2.2	2.4	721
15	五	芝麻飯 白米、芝麻	福菜肉片 豬肉、福菜、筍筍-煮	蒜味雞 雞肉、蘿蔔、蔬菜、蒜-煮	白菜滷 大白菜、油片、蔬菜-滷	履歷蔬菜 糯米雞湯 雞肉、糯米、洋芋、芋艿		5.7	2.4	2	2.3	733
18	一	紅扁豆飯 白米、紅扁豆	三杯雞 雞肉、鮑菇、彩椒、薑片-燒	奶醬起司燒 大白菜、起司燒、蔬菜-煮	木須鮮瓜 鮮瓜、木耳、玉米筍-煮	履歷蔬菜 洋芋肉絲湯 洋芋、豬肉		5.6	2.3	2.2	2.3	723
19	二	白飯 白米	照燒豬肉 豬肉、洋蔥、蘿蔔-燒	蒸蛋 雞蛋、蔬菜-蒸	脆炒高麗 高麗菜、蘿蔔-炒	有機蔬菜 玉米濃湯 玉米、蔬菜、雞蛋	水果	5.6	2.3	2.2	2.2	719
21	四	燕麥飯 白米、燕麥	紅糟肉條 豬肉條 X4-燒	日式和風雞 結頭菜、雞肉、蔬菜-煮	紅蘿花椰 花椰菜、蘿蔔-炒	履歷蔬菜 味噌湯 豆腐、海芽、洋蔥	豆奶	5.5	2.4	2.2	2.4	728
22	五	番茄肉醬 義大利麵 麵、番茄、豬肉、蔬菜、迷迭香	吮指雞排 雞排 X1-烤	酥炸魚塊 魚塊 X2-炸	沙茶海茸 海茸、蘿蔔-炒	履歷蔬菜 枸杞青瓜湯 青木瓜、蔬菜、枸杞		5.5	2.3	2.3	2.3	719
25	一	白飯 白米	沙嗲豬肉 豬肉、洋芋、洋蔥-煮	紅燒獅子頭 獅子頭、蔬菜-燒	杏菇炒筍 竹筍、杏鮑菇、蔬菜-炒	履歷蔬菜 當歸雞麵線 麵線、雞肉、金針菇、當歸		5.8	2.4	2.2	2.3	745
26	二	雜糧飯 白米、雜糧米	蜜汁魚丁 魚肉、鳳梨、蔬菜-燒	香干肉燥 干丁、豬肉、香菇、脆瓜-滷	茼蒿燒瓜 鮮瓜、木耳、茼蒿-燒	有機蔬菜 羅宋湯 番茄、洋蔥、湯排	水果	5.5	2.4	2.1	2.4	726
28	四	麻香 古早味油飯 白米、糯米、香菇、豬肉、木耳	香烤雞翅 三節雞翅 X1-烤	餡餅 餡餅 X1-烤	蛋酥白菜 大白菜、雞蛋、蔬菜-燒	履歷蔬菜 酸菜肉絲湯 酸菜、豬肉、薑		5.5	2.4	2.2	2.4	728
29	五	紅藜飯 白米、紅藜	昆布燒肉 豬肉、海帶結、蘿蔔-煮	洋芋炒雞 洋芋、雞肉、蔬菜-炒	木耳條豆 條豆、木耳-炒	履歷蔬菜 薏仁雞湯 冬瓜、雞肉、薏仁		5.7	2.2	2.2	2.3	723





<p>1月—芥藍菜</p>  <p><b>鈣</b></p> <p>促進骨骼健康與神經、肌肉協調。</p>	<p>2月—地瓜葉</p>  <p><b>鐵</b></p> <p>預防貧血、有助於胎兒生長發育。</p>	<p>3月—芋頭</p>  <p><b>鋅</b></p> <p>提升免疫系統、抗發炎、調節內分泌。</p>	<p>4月—菠菜</p>  <p><b>鉀</b></p> <p>維持肌肉正常收縮、預防高血壓。</p>	<p>5月—荷葉白菜</p>  <p><b>鎂</b></p> <p>維持肌肉與神經功能正常。</p>	<p>6月—糙米</p>  <p><b>維生素B1</b></p> <p>促進能量代謝、神經傳導功能。</p>
<p>7月—紅苋菜</p>  <p><b>維生素B2</b></p> <p>促進能量代謝、抗氧化。</p>	<p>8月—香蕉</p>  <p><b>維生素B6</b></p> <p>抗發炎、促進新陳代謝、穩定情緒。</p>	<p>9月—番石榴</p>  <p><b>維生素C</b></p> <p>抗氧化、維持皮膚健康。</p>	<p>10月—韭菜花</p>  <p><b>葉酸</b></p> <p>協助製造及修復DNA、造血功能。</p>	<p>11月—地瓜</p>  <p><b>維生素A</b></p> <p>視力保健、生長發育、減少感染。</p>	<p>12月—毛豆</p>  <p><b>維生素E</b></p> <p>抗氧化、護心血管、有助於維持正常生殖能力。</p>