



上將食品 113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 【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，不適者合過敏體質者食用 *本全面使用非基改玉米及豆製品* ◎營養師：林怡君(營養字第 006827 號)

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	附餐	全穀雜糧	豆魚肉	蔬菜	油脂	熱量	
1	五	薏仁飯 白米、薏仁	義式燒雞 雞肉、番茄、蔬菜-燒	沙茶干片 豆干、蔬菜-炒	鯉燒結菜丁 結頭菜、蔬菜、柴魚片-煮	蘿蔔排骨湯 蘿蔔、湯排、蔬菜		5.5	2.4	2.1	2.2	717
4	一	胚芽飯 白米、胚芽	味噌白玉豬 豬肉、蘿蔔、青蔥-煮	照燒小丸子 小魚丸 X1、玉米、鮮菇-燒	菇燒時瓜 鮮瓜、鮮菇、蔬菜-燒	玉米濃湯 玉米、蔬菜、雞蛋		5.7	2.3	2.2	2.2	726
5	二	義大利番茄肉醬麵 麵、番茄、絞肉、蔬菜	炸無骨雞排 去骨雞排 X1-炸	椒鹽薯餅 薯餅 X3-烤	拌炒黃芽 黃豆芽、蔬菜、紅椒-炒	紫菜豆腐湯 豆腐、紫菜、青蔥	水果	5.7	2.4	2.2	2.3	738
6	三	紫米飯 白米、紫米	蒜味小瓜豬 豬肉、蔬菜、小黃瓜-炒	胡麻醬雞肉 雞肉、筠筒小卷、蔬菜-煮	木耳花椰 花椰菜、木耳、蔬菜-炒	鮮筍雞湯 竹筍、雞肉、枸杞		5.5	2.4	2	2.3	719
7	四	白飯 白米	麻油魚丁 魚肉、高麗菜、鮑菇、紅棗-煮	黃金泡菜煨凍腐 凍豆腐、大白菜、蔬菜-燒	豆酥條豆 條豆、蔬菜、豆酥-炒	羅宋湯 番茄、蔬菜、絞肉		5.5	2.4	2.1	2.2	717
8	五	紅藜飯 白米、紅藜麥	咕咾肉 豬肉、洋蔥、鳳梨-燒	南瓜歐姆蛋 雞蛋、南瓜、毛豆-炒	塔香海根 海根、芹菜、九層塔-炒	洋芋雞湯 洋芋、雞肉、鮮菇		5.7	2.3	2.1	2.4	732
11	一	麥片飯 白米、麥片	烤雞翅 三節雞翅 X1-烤	香菇肉燥魚餃 魚餃 X1、絞肉、香菇、蔬菜-煮	脆口高麗 高麗菜、蔬菜-炒	赤肉羹 蔬菜、肉絲、雞蛋		5.7	2.4	2.1	2.3	735
12	二	小米飯 白米、小米	梅香扣肉 豬肉、筍茸、梅菜-煮	蒸蛋 雞蛋、蔬菜-蒸	油片鮮瓜 鮮瓜、油片、蔬菜-煮	小魚味噌湯 豆腐、小魚乾、味噌	水果	5.7	2.4	2.2	2.2	733
13	三	白飯 白米	鹽麵蔥油雞 雞肉、蘿蔔、青蔥-煮	蜜汁地瓜豬 豬肉、地瓜-燒	開陽炒筍 竹筍、蔬菜、蝦米-炒	海芽蛋花湯 洋芋、海芽、雞蛋		5.7	2.4	2	2.4	737
14	四	南洋風味薑黃炒飯 白米、絞肉、玉米、蔬菜	醃醃豬排 豬排 X1-油	BBQ 甜不辣 甜不辣 X1-燒	蔥酥白菜 大白菜、木耳、蔬菜、蔥酥-煮	糯米雞湯 洋芋、雞肉、糯米、枸杞		5.6	2.4	2.2	2.3	731
15	五	紫米飯 白米、紫米	港式蠔香雞丁 雞肉、竹筍、青蔥-煮	鮮菇四方干 四方干、蔬菜、鮮菇-煮	炒海茸 海茸、蔬菜-炒	冬瓜肉絲湯 冬瓜、豬肉絲、薑		5.7	2.4	2.1	2.2	731
18	一	特調青醬義大利麵 麵、玉米、絞肉、蔬菜	烤里肌排 豬排 X1-烤	炸麥克雞塊 麥克雞塊 X2-炸	玉筍花椰 花椰菜、玉米筍、蔬菜-炒	金針雞湯 雞肉、蔬菜、金針花		5.7	2.4	2.2	2.3	738
19	二	白飯 白米	柴片雞丁 雞肉、洋蔥、蔬菜-煮	塔香花枝揚 花枝揚、芹菜-炒	紅絲條豆 條豆、蘿蔔-炒	西式濃湯 洋芋、蔬菜、雞蛋	水果	5.6	2.3	2.1	2.3	721
20	三	五穀飯 白米、五穀米	椰香奶醬豬 豬肉、芋頭、蔬菜、椰漿-煮	墨西哥香料雞 雞肉、結頭菜、蔬菜-燒	清炒高麗 高麗菜、蔬菜-炒	鮮瓜湯 鮮瓜、蔬菜		5.7	2.4	2	2.3	733
21	四	蕎麥飯 白米、蕎麥	蔥溜白玉雞 雞肉、蘿蔔、青蔥-燒	紅燒豆腐 豆腐、絞肉、蔬菜-燒	拌炒海絲 海帶絲、蘿蔔、蔬菜-炒	韓式大醬湯 豆腐、豬肉、鮑菇		5.5	2.4	2.1	2.2	717
22	五	芝麻飯 白米、芝麻	爆炒沙茶肉 豬肉、洋蔥、蔬菜-炒	筍香炒蛋 雞蛋、竹筍、蔬菜-炒	匯煮鮮瓜 鮮瓜、粉絲、蔬菜-煮	菇菇雞湯 蔬菜、雞肉、金針菇		5.5	2.3	2.2	2.3	716
25	一	白飯 白米	蒲燒魚 魚排 X1-蒸	關東煮 魚卵捲、黑輪、海帶、蘿蔔-煮	腰果粟米什錦 玉米、豆薯、蔬菜、腰果-炒	金針肉絲湯 金針花、蔬菜、肉絲		5.7	2.3	2	2.2	721
26	二	藜麥飯 白米、白藜麥	茄汁燒豚肉 豬肉、番茄、毛豆-燒	海芽炒蛋 雞蛋、蔬菜、海芽-炒	炒時筍 竹筍、蔬菜-炒	金菇蔬菜湯 蔬菜、金針菇	水果	5.5	2.4	2.2	2.4	728
27	三	紅扁豆飯 白米、紅扁豆	香草奶香雞 雞肉、南瓜-燒	醃醃蘿蔔豬 豬肉、蘿蔔、玉米筍-煮	雲耳條豆 條豆、蔬菜、木耳-炒	昆布排骨湯 海帶、湯排、蔬菜		5.7	2.4	2	2.3	733
28	四	胚芽飯 白米、胚芽	沙嗲洋芋豬 豬肉、洋芋、蔬菜-煮	雞茸油腐 油豆腐、雞肉、蔬菜-燒	鮮菇白菜 大白菜、鮮菇、蔬菜-煮	味噌蛋花湯 蘿蔔、雞蛋、味噌	豆奶	5.7	2.4	2.2	2.2	733
29	五	古早味香菇油飯 糯米、白米、豬肉、香菇、蔬菜	烤棒棒腿 翅小腿 X2-烤	QQ 地瓜椪 地瓜糕 X2-炸	豆皮炒芽菜 豆芽菜、蔬菜、油片絲-炒	鮮肉四神湯 洋芋、豬肉、山藥、薏仁		5.8	2.3	2.2	2.3	737

食物六大類-全穀雜糧類

歡迎參觀~米變裝秀



我怕冷~~穿外套

糙米



胚芽

我喜歡戴帽子~~

胚芽米



我皮膚如白雪~~

白米

去除糠層



去除胚芽



營養成分

糙米：精製程度最低，保存最完整的營養，含豐富膳食纖維、維生素B群、E等營養素。

胚芽米：去除部分糠層，保留胚芽，營養素略少於糙米，但也是維生素B群、E不錯的來源。

白米：僅剩胚乳，口感Q軟好吸收，但營養素流失較多。建議搭配糙米、胚芽米一起食用，增加營養素。

建議：餐點及水果請於中午用餐期間食用完畢，避免造成餐點及水果壞損



上將 食品