



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，不適含其過敏體質者食用 *本全面使用非基改玉米及豆製品* ◎營養師：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
5	二	義大利麵 番茄醬肉 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	拌炒黃芽菜 黃豆芽、蔬、菜、紅、椒、炒	有機蔬菜	紫菜豆腐湯 豆腐、紫菜、青蔥	水果	5.7	2.4	2.2	2.3	738
12	二	小米飯 白米、小米	梅香扣肉 豬肉、筍、耳、梅、菜、煮	蒸蛋 雞蛋、蔬、菜、蒸	油片鮮瓜 鮮瓜、油、片、蔬、菜、煮	有機蔬菜	小魚味噌湯 豆腐、小魚乾、味噌	水果	5.7	2.4	2.2	2.2	733
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、雞、筍、炒	有機蔬菜	西式濃湯 洋芋、蔬、菜、雞、蛋	水果	保久乳				
									5.6	2.3	2.1	2.3	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	有機蔬菜	金菇蔬菜湯 蔬、菜、金針、菇	水果	5.5	2.4	2.2	2.4	728

食物六大類之一全穀雜糧類

歡迎參觀~米之變裝秀



我怕冷~穿外套

糙米



胚芽

我喜歡戴帽子~

胚芽米



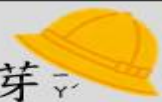
我皮膚好~白

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