



上將食品 115年6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:sh9305@gmail.com *本公司全面使用非基改玉米及豆製品 *不使用輻射污染食品

*菜單含有甲殼類、芒果、花生、牛奶及羊奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類等, 不適合其過敏體質者食用 ◎營養師:葉亭君(營養字第 011617 號)

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	附餐	全糖	豆	魚	蔬	油	熱量
1	一	白飯 白米	蒲燒魚 X1 魚排 X1-蒸	蔬炒花枝揚 花枝揚, 蔬菜-炒	金菇鮮瓜 鮮瓜, 金針菇, 木耳-煮	標準蔬菜 柴香味噌湯 豆腐, 蔬菜, 柴魚片		5.7	2.3	2.1	2.3	728
2	二	胚芽飯 白米, 胚芽	春川年糕雞 雞肉, 大白菜, 年糕-燒	蔥爆十三香肉片 豬肉片, 豆干, 蔬菜-炒	芹香海絲 海帶絲, 蔬菜, 芹菜-炒	有機蔬菜 荳草排骨湯 金針花, 湯排, 蔬菜	水果	5.7	2.4	2.1	2.4	740
3	三	紅扁豆飯 白米, 紅扁豆	蒜香肉柳 豬柳, 洋蔥, 蔬菜-炒	沙茶油腐雞 油豆腐, 雞肉, 蔬菜-燒	開陽炒筍 竹筍, 蔬菜, 蝦米-炒	標準蔬菜 雪蓮子 木瓜雞湯 青木瓜, 雞肉, 鷹嘴豆		5.5	2.4	2.1	2.4	726
4	四	肉燥南瓜 炒雙粉 米粉, 冬粉, 南瓜, 豬肉, 蔬菜	滷味雞翅 X1 三節雞翅 X1-油	豆沙麻糬球 X2 豆沙麻糬球 X2-炸	清炒高麗 高麗菜, 蔬菜-炒	標準蔬菜 川菜肉絲湯 川菜, 肉絲, 酸菜		5.5	2.4	2.2	2.4	728
5	五	蕎麥飯 白米, 蕎麥	桔醬菠蘿豬 豬肉, 蔬菜, 鳳梨-燒	醬焗嫩腐 豆腐, 絞肉, 青蔥-煮	堅果 田園什錦 玉米, 蔬菜, 堅果-炒	標準蔬菜 糯米雞湯 洋芋, 雞肉, 糯米		5.6	2.3	2	2.3	718
8	一	芝麻飯 白米, 芝麻	香烤小雞腿 X2 翅小腿 X2-烤	臊子拌香干 豆干丁, 絞肉, 毛豆, 蘿蔔-煮	鮮菇白菜 大白菜, 鮮菇, 蔬菜-煮	標準蔬菜 巧達濃湯 玉米, 蔬菜, 雞蛋		5.5	2.4	2.1	2.4	726
9	二	奶香蕈菇 響管麵 麵, 蔬菜, 豬肉, 鮮菇	烤豬肉條 X4 豬肉條 X4-烤	酥脆薯條 X5 薯條 X5-炸	油片鮮瓜 鮮瓜, 油片, 蔬菜-煮	有機蔬菜 小魚味噌湯 豆腐, 蔬菜, 小魚干	水果	5.7	2.3	2.2	2.3	730
10	三	白飯 白米	蜜汁地瓜雞 雞肉, 地瓜-燒	紅燒鮮菇凍腐 凍豆腐, 鮮菇, 玉米-煮	紅絲花椰 花椰菜, 蘿蔔-炒	標準蔬菜 筍香排骨湯 竹筍, 湯排, 鮮菇		5.7	2.3	2	2.4	730
11	四	糙米飯 白米, 糙米	壽喜燒豬肉 豬肉, 洋蔥, 蔬菜-煮	黑干酸菜雞 雞肉, 黑豆干, 酸菜-燒	韓式黃芽 黃豆芽, 海芽, 蔬菜-炒	標準蔬菜 蔬菜雞湯 蔬菜, 雞肉		5.5	2.4	2.1	2.4	726
12	五	雜糧飯 白米, 雞糧米	筍香鮮魚 魚肉, 竹筍, 青蔥-燒	洋芋歐姆蛋 雞蛋, 洋芋, 毛豆-炒	打拋條豆 條豆, 絞肉, 番茄, 九層塔-炒	標準蔬菜 南洋 肉骨茶湯 高麗菜, 湯排, 肉骨茶包		5.5	2.5	2	2.4	731
15	一	香菇 肉絲油飯 糯米, 白米, 肉絲, 香菇, 木耳	炸香酥肉排 X1 豬排 X1-炸	蒸餃 X2 蒸餃 X2-蒸	腐皮絲瓜 絲瓜, 豆皮, 蔬菜-煮	標準蔬菜 豆腐味噌湯 豆腐, 海芽, 味噌		5.5	2.4	2.1	2.3	721
16	二	白飯 白米	咖哩雞 雞肉, 南瓜, 蔬菜-煮	麻婆豆腐 豆腐, 絞肉, 蔬菜-煮	脆炒高麗 高麗菜, 蔬菜-炒	有機蔬菜 玉米蛋花湯 玉米, 雞蛋, 蔬菜	水果	5.7	2.4	2.1	2.4	740
17	三	紅扁豆飯 白米, 紅扁豆	鐵板炒肉 豬肉, 洋蔥, 黃豆芽-炒	孜然洋芋雞 洋芋, 雞肉, 蔬菜-燒	鮮菇炒筍 竹筍, 鮮菇, 蔬菜-炒	標準蔬菜 鮮瓜雞湯 鮮瓜, 雞肉, 薑		5.7	2.3	2.1	2.4	732
18	四	藜麥飯 白米, 白藜麥	腰果烤醬雞 雞肉, 蘿蔔, 腰果-燒	茄汁什錦鴿蛋 番茄, 鵝蛋 X1, 豬肉, 油片-煮	塔香海根 海帶根, 蔬菜, 九層塔-炒	標準蔬菜 酸辣湯 豆腐, 竹筍, 肉絲, 蔬菜		5.5	2.4	2.1	2.4	726
19	五	~~~端午節放假, 當天不供餐~~~										
22	一	白飯 白米	烤雞肉捲 X1 雞肉捲 X1-烤	客家小炒 豆干, 肉絲, 魷魚, 蔬菜-炒	蔬炒豆芽 豆芽菜, 蔬菜-炒	標準蔬菜 筍片海芽湯 竹筍, 海芽, 肉絲		5.7	2.4	2.2	2.3	738
23	二	五穀飯 白米, 五穀米	照燒豬肉 豬肉, 洋蔥, 蔬菜-燒	蒸蛋 雞蛋, 蔬菜-蒸	白菜滷 大白菜, 木耳, 豆皮-煮	有機蔬菜 玉米濃湯 玉米, 蔬菜, 雞蛋	水果	5.7	2.4	2.2	2.4	742
24	三	糙米飯 白米, 糙米	義式茄汁雞肉 雞肉, 番茄, 玉米-煮	鹹豬肉炒高麗 高麗菜, 自製鹹豬肉, 蔬菜-炒	玉筍花椰 花椰菜, 玉米筍-煮	標準蔬菜 豆腐大醬湯 豆腐, 豬肉, 鮑菇		5.6	2.3	2.2	2.3	723
25	四	小米飯 白米, 小米	客家扣豬腳 豬肉, 豬腳, 筍茸, 梅菜-燉	海山醬福州丸 福州丸 X1, 蔬菜-煮	茼蒿燒瓜 鮮瓜, 蔬菜, 茼蒿條-燒	標準蔬菜 洋芋雞湯 洋芋, 雞肉, 蔬菜		5.6	2.4	2.1	2.4	733
26	五	羅勒鮮茄 義大利麵 麵, 蔬菜, 豬肉, 番茄	烤三節翅 X1 三節雞翅 X1-烤	黃金薯球 X5 薯球 X5-炸	海菜彩絲 海帶絲, 蔬菜-炒	標準蔬菜 鮮菇排骨湯 蔬菜, 湯排, 鮮菇		5.5	2.3	2.1	2.4	718
29	一	雜糧飯 白米, 雞糧米	薑汁肉片 豬肉, 洋蔥, 鮮菇-炒	三杯米糕雞 雞肉, 米糕, 竹筍, 九層塔-燒	蝦香高麗 高麗菜, 蔬菜, 蝦皮-炒	標準蔬菜 雞蛋豆腐羹 豆腐, 雞蛋, 蔬菜		5.6	2.4	2.2	2.4	735

6月菜色小學堂-絲瓜



隨著天氣變熱，接下來也即將進入絲瓜的季節
讓我們一起來了解絲瓜這種美味的蔬菜吧!!

絲瓜簡介

絲瓜是一種葫蘆科一年生草本蔓性植物，主要的食用部位是嫩果，果實老化後內部組織會產生很多絲狀的纖維而稱為絲瓜。

絲瓜在全臺各地皆有種植，種類可分為圓筒絲瓜及稜角絲瓜，並以圓筒絲瓜為大宗，是夏季重要的蔬菜之一。

絲瓜又可以稱做菜瓜，日常生活中常作為料理食用。

此外，將熟的絲瓜乾燥處理，就是大家熟悉的「菜瓜布」囉！



不同種類的絲瓜

圓筒絲瓜（短筒）



蘋果絲瓜(小玉絲瓜)

高雄二號

- 外型短、圓、圓胖胖，顏色呈翠綠。
- 瓜肉口感細緻清脆、少籽清甜。
- 外型渾圓顏色呈青綠，表皮佈有顆粒狀。
- 瓜肉口感綿細帶有脆度且無苦味。

圓筒絲瓜（長型）



情人絲瓜

東光三號

- 外觀平滑、細長，顏色呈青綠色。
- 瓜肉口感最為細嫩，較無瓜味。
- 外型端長，果皮綠色、果肉翠綠色。
- 瓜肉口感香甜清脆，久煮不變色。

稜角絲瓜



澎湖一號

美菱

- 外觀具有十條縱稜
- 瓜肉口感細緻，炒後不褐變，冰鎮生食口感最佳。
- 外觀細直，具有十條縱稜，果皮青綠色。
- 瓜肉經煮不變黑，口感細嫩柔軟。



貼心提醒: 餐點及水果建議於中午用餐期間食用完畢



上將食品