



上將食品 111年1月 厚德國小

◎地址：新北市新莊區幸福路85號 ◎服務專線：(02)2996-9305 傳真：(02)2276-3714 ◎E-mail: kh9305@gmail.com

*菜單含有鹽、糖、牛油、蛋、芒果、花生、堅果類、芝麻、香脆質食物、大豆、豆腐等，不適合某些過敏體質者食用 *本食品使用外產玉米及豆製品 ◎營養師：黃國方(營養字第 011130 號)

★ 本公司所使用之生鮮豬肉及其製品來源全面使用國產豬肉 ★													
日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	水果	熱量	脂肪	蛋白質	糖	鹽	量
3	一	茄汁肉醬 義大利麵	烤雞排	美式薯球	開陽鮮瓜	洋芋排骨湯	水果	5.6	2.4	2.1	2.3	728	
		麵、玉米、番茄、洋蔥、絞肉	雞排-烤	薯球-XO-炸	鮮瓜、蘆筍、蔬菜、蝦米-煮	洋芋、蔥仁、海排							
4	二	燕麥飯	壽喜燒豆雞片	南瓜歐姆蛋	木耳花椰	玉米濃湯	保久乳	5.8	2.4	2.2	2.5	754	
		白米、燕麥	豆雞片、洋蔥、蔬菜、芝麻-燒	雞蛋、南瓜、玉米、青豆-炒	花椰菜、木耳、蘆筍-燒	玉米、洋芋、蘆筍、雞蛋							
5	三	胚芽飯	番茄燉雞	香蒜小瓜豬	清炒高麗	薑絲海芽湯		5.5	2.3	2.2	2.3	716	
		白米、胚芽	雞肉、番茄、蘆筍-燉	豬柳、小黃瓜、蔬菜-炒	高麗菜、蔬菜-炒	海芽、排骨、薑							
6	四	紅藜飯	白醬洋芋豬	蜜汁豆干燒雞	韓式粉絲	小魚味噌湯	水果	5.8	2.5	2.1	2.4	754	
		白米、紅藜	豬肉、洋芋、毛豆-煮	雞肉、四方豆干、芝麻-燒	黃豆芽、冬粉、絞肉、蔬菜-炒	豆腐、蘆筍、小魚乾							
7	五	白飯	泡菜雞丁	蒸蛋	蒜香海草	榨菜肉絲湯		5.6	2.4	2.3	2.4	738	
		白米	雞肉、大白菜(自製泡菜)、金針菇-煮	雞蛋、蔬菜-蒸	海草、蔬菜-炒	榨菜、鮮菇、肉絲							
10	一	雜糧飯	咕咾肉	咖哩醬鴿蛋	蔬炒花椰	酸辣湯	鮮奶	5.7	2.3	2.3	2.3	733	
		白米、雜糧米	豬肉、地瓜、彩椒-燒	鴿蛋 x2、洋芋、蘆筍、洋蔥-煮	花椰菜、木耳、枸杞-煮	豆腐、豬肉絲、雞蛋、蔬菜							
11	二	海苔香鬆 蓋飯	柴魚燒雞	燒賣	針菇燒瓜	金針排骨湯	水果	5.5	2.3	2.3	2.3	719	
		白米、海苔香鬆	雞肉、蘆筍、小黃瓜-燒	燒賣 X2(三燒)-蒸	鮮瓜、金針菇、蘆筍-燒	金針花、筍片、排骨							
12	三	紅扁豆飯	炙燒里肌排	滷味黑干	韭香如意	冬瓜鮮雞湯		5.5	2.4	2.1	2.3	721	
		白米、紅扁豆	豬排-燒	黑豆干、紅白蘆筍、芝麻-滷	豆苗菜、韭菜、蔬菜-炒	冬瓜、雞肉、蔬菜							
13	四	糙米飯	嫩汁雞肉捲	奶香玉米肉茸	高麗鹹豬肉	羅宋湯	水果	5.7	2.3	2.2	2.4	735	
		白米、糙米	雞肉捲-烤	玉米、洋芋、豬絞肉、蘆筍-煮	高麗菜、自製鹹豬肉、蔬菜-煮	番茄、洋蔥、蔬菜、海排							
14	五	白飯	梅香扣肉	起司年糕炒雞	鮮菇白菜	紫菜蛋花湯		5.7	2.3	2.3	2.4	737	
		白米	豬肉、筍片、梅菜-煮	雞肉、年糕、洋蔥、蘆筍、起司粉-炒	大白菜、鮮菇、蔬菜-煮	紫菜、雞蛋、蔬菜							
17	一	麻醬 肉絲乾拌麵	烤雞腿	烤甜不辣片	田園高麗	香菇赤肉羹	水果	5.7	2.4	2.2	2.3	738	
		麵、豆芽菜、韭菜、肉絲、蘆筍	雞腿-烤	甜不辣片 X2、玉米、毛豆-燒	高麗菜、木耳、枸杞-炒	大白菜、香菇、肉絲、木耳、雞蛋							
18	二	白飯	卡菲醬魚丁	和風凍腐	什錦三絲	味噌蛋花湯	豆奶	5.7	2.5	2.2	2.5	754	
		白米	魚肉、洋芋、蘆筍、洋蔥-煮	凍豆腐、小黃瓜、蔬菜-煮	海帶絲、芹、干絲、蘆筍-炒	海芽、雞蛋、蘆筍							
19	三	玉米飯	炸雞排	番茄炒蛋	蝦香大頭菜	刈菜排骨湯		5.6	2.4	2.1	2.3	728	
		白米、玉米	雞排-炸	雞蛋、麵粉捲、番茄、青豆-炒	燒頭菜、蘆筍、木耳、蝦皮-炒	刈菜、海排、鮮菇、薑絲							

飲食

紅

黃

綠



食物的熱量密度指的是，單位重量食物中所含的卡路里，而密度高的食物也就是我們常說高熱量食物，密度低的食物則是常說的低熱量食物。

我們可以以衛生福利部的飲食指南為基礎，將食物依據熱量及營養成分，利用紅黃綠燈交通號誌將食物做分類……

綠燈區經常吃

高營養素、低熱量，建議每天攝取。像是各種原型食物，蔬菜、水果、全穀類、豆腐、瘦肉、乳製品等多水份多纖維質的食物。



黃燈區偶爾吃

雖然富含營養素，但是熱量、油脂稍高，偶爾選用。像是炒飯、炒麵、調味奶、炸雞。



紅燈區少吃！

低營養素、高熱量，建議少吃像是糖果、汽水、可樂、鮮奶油蛋糕、洋芋片等油多糖多的食物！

