



上將食品 111年3月



厚德國小

◎地址：新北市新莊區南雅路40號 ◎服務專線：(02)2996-9305 ○E-mail：kh9305@gmail.com [本校未使用經耐污食品]  
 \*菜單含醬、蝦、牛奶、蛋、芒果、花生、堅果類、芝麻、香脆餅乾、大豆、魚類等，不適合其過敏體質者食用 \*本全面使用外來改良玉米及豆製品 ◎營養師：郭佳欣(營養字第 010770 號)

	星期	主食	主菜	副菜	湯	份量	公升	大卡	小卡	糖	鹽	
1	二	白飯 白米	蜜汁烤麩 烤麩、蔬菜、芝麻炒	玉米炒蛋66 玉米、雞蛋、青蔥炒	鮮茄燒菇 鮮茄、金針菇、蔬菜、枸杞燒	麻油鮮菇湯 鮮菇、高麗菜、凍豆腐、薑	水果	5.8	2.3	2	2.3	732
2	三	五穀飯 白米、五穀米	菇菇雞丁 雞肉、鮑菇、毛豆燒	韓式泡菜豬 豬肉、豆皮、白菜、蔬菜煮	雙色花椰 綠白花椰、蘿蔔炒	麻油雞湯 雞肉、高麗菜、凍豆腐、薑		5.7	2.4	2.2	2.4	742
3	四	奶香青醬義大利麵 麵、絞肉、玉米、蔬菜、蔬菜、九層塔	滷豬排 豬排油	炸起司球 X2 起司球炸	芹香海絲 海帶絲、芹菜、干絲、蘿蔔煮	小魚味噌湯 豆腐、海草、小魚乾	水果	5.6	2.5	2.1	2.2	731
4	五	紅扁豆飯 白米、紅扁豆	杏片蜜香雞66 雞肉、地瓜、杏仁片燒	蔥爆肉絲豆干 豆干、肉絲、蔬菜、青蔥炒	螞蟻上樹 高麗菜、冬菇、絞肉、蔬菜炒	蘿蔔排骨湯 蘿蔔、鮮菇、湯排		5.9	2.4	2.2	2.3	752
7	一	白飯 白米	咖哩豬 豬肉、洋芋、蘿蔔煮	照燒凍豆腐 凍豆腐、小黃瓜、蔬菜燒	椒香豆芽 豆芽菜、紅椒、蔬菜炒	金針雞湯 雞肉、金針花、金針菇	鮮乳	5.7	2.5	2.3	2.3	748
8	二	地瓜飯 白米、地瓜	芝香蒲燒雞 雞肉、鮑菇、芝麻燒	茄汁鵝蛋 X266 鵝蛋、番茄、洋蔥、毛豆煮	金瓜白菜 白菜、南瓜、木耳、蘿蔔煮	豆腐肉茸湯 玉米、絞肉、豆腐、青蔥	水果	5.8	2.4	2.2	2.2	740
9	三	薏仁飯 白米、薏仁	南瓜燉肉 豬肉、南瓜、長豆煮	豆乳蘿蔔燒雞66 雞肉、雙色蘿蔔、青蔥燒	玉米四色66 玉米、芋頭、豆薯、青豆煮	薏仁冬瓜湯 冬瓜、薏仁、湯排		5.9	2.3	2.1	2.3	742
10	四	紅藜飯 白米、紅藜	炸雞排 雞排炸	蒸蛋 雞蛋、蔬菜蒸	海山醬結頭 結頭菜、芹菜、鮮菇炒	番茄蛋花湯66 白菜、番茄、雞蛋、青蔥	水果	5.7	2.4	2.2	2.4	742
11	五	雜糧飯 白米、雜糧米	日式燒肉 豬肉、蘿蔔、海苔粉燒	安東燉雞 洋芋、冬菇、雞肉、蔬菜煮	脆炒高麗 高麗菜、木耳、蘿蔔炒	赤肉羹 肉絲、香菇、筍絲、木耳、雞蛋		5.8	2.2	2.3	2.3	732
14	一	番茄肉醬螺旋麵 麵、絞肉、玉米、紅蘿蔔、番茄、青豆	羅勒烤雞腿 雞腿烤	炸可樂餅 X1 可樂餅炸	蝦皮鮮瓜66 鮮瓜、豆皮、蘿蔔、蝦皮燒	玉米濃湯 玉米、雞蛋、蔬菜	水果	5.6	2.3	2.3	2.4	730
15	二	燕麥飯 白米、燕麥	普羅旺斯燉豬 豬肉、洋芋、香茅煮	醬醋香干雞 四方豆干、雞肉、小黃瓜、蔬菜燒	炒高麗菜 高麗菜、蘿蔔炒	香菇雞湯 雞肉、玉米、香菇	豆奶	5.8	2.5	2.2	2.3	752
16	三	南瓜飯 白米、南瓜	XO 醬雞丁 雞肉、豆薯、彩椒燒	茄汁豆腸 豆腸、番茄、絞肉、青豆煮	菇炒筍片 筍片、鮮菇、蘿蔔炒	榨菜肉絲湯 榨菜、肉絲、金針菇		5.5	2.4	2.3	2.4	731
17	四	白飯 白米	醬燒豬排 豬排油	海苔香鬆炒蛋 雞蛋、火腿、玉米、海苔香鬆炒	炒花椰菜 花椰菜、木耳炒	海芽豆腐湯 豆腐、海草、薑	水果	5.7	2.4	2.2	2.3	738
18	五	胚芽飯 白米、胚芽	橙汁果香炒雞66 雞肉、蘿蔔、毛豆炒	麻婆馬鈴薯 洋芋、鮮菇、絞肉、蘿蔔燒	韓式拌黃芽 黃豆芽、豬肉絲、海草、蔬菜炒	肉骨茶湯 高麗菜、豆皮、鮮菇、海鮮、枸杞		5.8	2.3	2.1	2.5	744
21	一	藜麥飯 白米、藜麥	奶香白醬豬 豬肉、洋芋、蘿蔔煮	和風筑前煮 海帶絲、蘿蔔、茼蒿、雞肉燒	菇炒豆干 杏鮑菇、豆干、蔬菜煮	羅宋湯66 番茄、白菜、蔬菜、湯排	優酪乳	5.8	2.3	2.1	2.2	730
22	二	蔥油雞拌飯 白米、雞肉、蘿蔔、毛豆、油蔥	燒烤玉米雞 雞肉、鮮菇、玉米煮	餡餅 X1 餡餅(三純)烤	高麗冬粉66 高麗菜、冬粉、蘿蔔炒	味噌湯 豆腐、洋蔥、凍魚片	水果	5.8	2.4	2.2	2.3	745
23	三	紅豆飯 白米、紅豆	蔥炒豬柳 豬柳、洋蔥、金針炒	炸醬干丁66 豆干丁、絞肉、蘿蔔、毛豆煮	塔香海茸 海茸、芹菜、蔬菜炒	筍片雞湯 筍片、蘿蔔、雞肉		5.5	2.4	2.3	2.5	735
24	四	芝麻飯 白米、芝麻	炸翅小腿 X2 翅小腿炸	紅茶滷蛋 X1 雞蛋油	白菜什錦 白菜、油片、蔬菜煮	麵線羹 麵線、肉絲、金針菇、蔬菜	水果	5.7	2.5	2.1	2.3	743
25	五	白飯 白米	酸甜醬豬肉 豬肉、洋蔥、彩椒燒	蠔油三鮮炒筍 筍片、鮮菇、肉絲、小蝦仁、木耳炒	脆薯條豆 條豆、豆薯、蘿蔔炒	糯米雞湯 洋芋、雞肉、糯米、枸杞		5.6	2.3	2.2	2.4	728
28	一	日式炒烏龍 烏龍麵、肉絲、豆芽菜、柴魚片	香酥魚排 虱目魚排炸	地瓜薯條 X6 地瓜薯條烤	菇炒高麗66 高麗菜、鮮菇、蘿蔔炒	酸辣湯 豆腐、肉絲、筍、蔬菜、雞蛋	水果	5.6	2.4	2.3	2.5	742
29	二	糙米飯 白米、糙米	醬爆肉片 豬肉片、鮮菇、青蔥炒	義式鮮茄豆腐66 豆腐、番茄、洋蔥、絞肉、毛豆煮	油燜筍茸 筍茸、酸薑、蘿蔔燒	紫菜蛋花湯 雞蛋、紫菜、蔬菜	保久乳	5.7	2.5	2.2	2.4	750
30	三	大麥飯 白米、大麥仁	柴魚雞丁 雞肉、蘿蔔、青豆煮	紅燒獅子頭 X1 獅子頭、白菜、蔬菜燒	金粒花椰 花椰菜、玉米炒	南瓜排骨湯66 南瓜、鮮菇、湯排		5.8	2.3	2.2	2.4	742
31	四	白飯 白米	沙茶燒豬 豬肉、洋蔥、蔬菜燒	腰果薯塊炒蛋 雞蛋、洋芋、蘿蔔、腰果炒	開陽鮮瓜 鮮瓜、蝦米、蔬菜煮	冬菜鴨湯 冬菜、鴨肉、冬粉	水果	5.8	2.4	2.3	2.3	747

## 飲料中不能說的秘密



夏天快到了，是不是一進到便利商店就會忍不住買一瓶飲料走呢？但你知道嗎？原來小小一瓶飲料中其實都含有很多糖喔！



看到這麼多糖，是不是覺得很可怕呢？其實一個人每天最多只能吃到 5 顆方糖量的糖喔！所以其實隨便一瓶飲料都超過了。有人會覺得說都不能喝飲料了覺得很沮喪。但其實只要選對方式，還是可以開心喝飲料喔！

1. 選擇無糖飲料
2. 改喝檸檬水、果乾水
3. 飲料不加料

