



上將食品 110年12月 厚德國小

◎地址：新北市新莊區幸福路46號 ◎服務專線：(02)2996-9305 傳真：(02)2276-3774 ◎E-mail: kh9305@gmail.com
 *菜單含有鹽、糖、牛油、蛋、花生、堅果類、芝麻、含防腐劑物、大豆、魚類等，不適合某些過敏體質者食用 *全面使用外購改良玉米及豆製品 ◎營養師：金雙晴(營養師證書8769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 | 份量 | 營養成分 | 鈣 | 磷 |
| 1 | 三 | 玉米飯 白米、玉米 | 壽喜燒肉片 豬肉、洋蔥、金針菇-塊 | 五味醬雞丁 雞肉、蘿蔔、彩椒-煮 | 塔香鮑菇百頁 鮑菇、百頁、木耳、豆腐-炒 | 有機蔬菜 赤肉羹湯 雙色蘿蔔、肉絲、蔬菜、雞蛋 | 5.5 | 2.3 | 2.3 | 723 |
| 2 | 四 | 沙茶肉絲炒麵 麵條、豬肉絲、高麗菜、蔬菜 | 烤翅小腿 翅小腿 X2-烤 | 黃金薯餅 薯餅 X2-炸 | 白菜滷 大白菜、蘿蔔、木耳、豆腐-煮 | 有機蔬菜 羅宋湯66 番茄、洋蔥、鮮菇、芽 | 5.7 | 2.2 | 2.1 | 729 |
| 3 | 五 | 糙米飯 白米、糙米 | 味噌豚肉 豬肉、小黃瓜、蘿蔔-煮 | 客家小炒 豆干、豬肉絲、魷魚、芽-炒 | 花生海結66 蘿蔔、海帶結、花生、條豆-煮 | 有機蔬菜 玉米蛋花湯 玉米、雞蛋、青蔥 | 5.5 | 2.2 | 2.2 | 709 |
| 6 | 一 | 燕麥飯 白米、燕麥 | 和風雞丁 雞肉、鮑菇、毛豆-煮 | 粉紅醬鍋物燒 魚蛋 X1、蘿蔔、竹輪-煮 | 枸杞南瓜66 南瓜、玉米、枸杞-煮 | 有機蔬菜 金針排骨湯 海帶、金針菇、金針花 | 5.8 | 2.2 | 2.1 | 727 |
| 7 | 二 | 白飯 白米 | 奶香豆腸 豆腐 X2、洋蔥、香菇、九層塔-塊 | 打拋鵝蛋66 鵝蛋 X2、洋蔥、香菇、九層塔-煮 | 鮮菇結菜 結菜、鮮菇、鮮菇-炒 | 有機蔬菜 玉米濃湯 玉米、洋芋、蘿蔔、雞蛋 | 5.8 | 2.3 | 2.1 | 735 |
| 今日 | | | | | | | | | | |
| 8 | 三 | 紅扁豆飯 白米、紅扁豆 | 泰式椒麻雞 雞肉、洋蔥、紅椒-煮 | 芋頭燒豬 豬肉、芋頭、鮑菇、青蔥-塊 | 芹香銀芽 豆芽菜、芹菜、蘿蔔-炒 | 有機蔬菜 海芽蛋花湯 雞蛋、蘿蔔、海芽 | 5.7 | 2.3 | 2.2 | 730 |
| 9 | 四 | 茄汁海鮮義大利麵66 麵、玉米、洋蔥、蝦仁、魷魚、蝦肉、蘿蔔、九層塔 | 蜜汁豬排 豬排-塊 | 雞柳條 雞柳條 X2-炸 | 花椰彩蔬 花椰菜、蘿蔔、木耳-煮 | 有機蔬菜 鮮瓜雞湯 鮮瓜、雞肉、薑 | 5.5 | 2.3 | 2.1 | 718 |
| 10 | 五 | 紫米飯 白米、紫米 | 腰果玉米雞66 雞肉、玉米、腰果-塊 | 蟻香菇菇肉片 肉片、鮮菇、木耳-煮 | 炒高麗菜 高麗菜、蘿蔔-炒 | 有機蔬菜 豆腐味噌湯 豆腐、小魚乾、青蔥 | 5.6 | 2.2 | 2.3 | 718 |
| 13 | 一 | 海苔香鬆拌飯 白米、海苔香鬆 | 燒豬排 豬排-塊 | 酥烤小餡餅 豬肉餡餅 X2(三塊)-烤 | 塔香海根 海根、蘿蔔、九層塔-炒 | 有機蔬菜 鳳梨雞湯 鳳梨、蔴油、鮮菇、雞肉 | 5.5 | 2.3 | 2.2 | 725 |
| 14 | 二 | 白飯 白米 | 咖哩南瓜魚66 魚肉、南瓜、洋蔥-煮 | 堅果粟米肉茸66 玉米、蝦肉、鮮菇、蔬菜、菜瓜干-炒 | 醬炒寬粉 高麗菜、寬粉、木耳、蘿蔔-炒 | 有機蔬菜 芋珠蘿蔔湯 蘿蔔、肉絲、芋 | 5.9 | 2.2 | 1.9 | 734 |
| 15 | 三 | 紫米飯 白米、紫米 | 蒜味豬柳 豬肉柳、小黃瓜、紅蘿蔔-炒 | 蜜糖地瓜雞66 雞肉、地瓜-塊 | 芋香白菜 白菜、蘿蔔、芋頭-煮 | 有機蔬菜 番茄蛋花湯66 番茄、雞蛋、蔬菜 | 5.7 | 2.3 | 2.2 | 735 |
| 16 | 四 | 糙米飯 白米、糙米 | 炸雞排 雞排-炸 | 香菇肉燥貢丸 小貢丸 X2、蝦肉、香菇-煮 | 珍菇鮮瓜 鮮瓜、秀珍菇、木耳-煮 | 有機蔬菜 大滷湯 豆腐、竹筍、肉絲、鮮菇、雞蛋 | 5.5 | 2.3 | 2.2 | 712 |
| 17 | 五 | 薏仁飯 白米、薏仁 | 西式燉肉66 雞肉、香菇、蘿蔔-煮 | 乾鍋雞丁 雞肉、洋芋、青蔥-塊 | 蒜酥條豆 條豆、蒜酥、蔬菜-炒 | 有機蔬菜 糯米雞湯 洋芋、糯米、雞肉、枸杞 | 5.7 | 2.2 | 2.3 | 723 |
| 20 | 一 | 白飯 白米 | 柚香雞腿 雞腿-塊 | 白菜獅子頭 大白菜、獅子頭 X1(三塊)、金針菇、木耳-煮 | 韭花干片 豆干、韭菜花、蘿蔔-炒 | 有機蔬菜 冬至湯圓 湯圓、豬絞肉、鮮菇、蔬菜、芽 | 5.5 | 2.4 | 2.1 | 721 |
| 21 | 二 | 奶香白醬螺旋麵66 麵、玉米、洋芋、蝦肉、蘿蔔、南瓜、鮮菇 | 叉燒肉 豬肉 X1-烤 | 烤椒鹽薯餅 洋芋餅 X1、椒鹽-烤 | 雲耳高麗 高麗菜、木耳、蘿蔔-炒 | 有機蔬菜 西式濃湯66 南瓜、玉米、雞蛋、蔬菜 | 5.7 | 2.2 | 2.2 | 732 |
| 22 | 三 | 小米飯 白米、小米 | 鮮茄雞丁66 雞肉、番茄、豆豉-煮 | 薑汁燒肉 豬肉片、洋蔥、金針菇、薑-塊 | 雙色花椰 白綠花椰、蘿蔔-炒 | 有機蔬菜 榨菜肉絲湯 肉絲、鮮菇、榨菜 | 5.5 | 2.3 | 2.2 | 716 |
| 23 | 四 | 地瓜飯 白米、地瓜 | 醬爆肉柳 豬肉、蘿蔔、青蔥-炒 | 卡菲洋芋雞 洋芋、雞肉、毛豆-塊 | 芽菜彩燴 豆芽菜、蘿蔔、木耳、芽-炒 | 有機蔬菜 關東煮湯 海帶、玉米、油片、蘿蔔 | 5.6 | 2.2 | 2.1 | 709 |
| 24 | 五 | 白飯 白米 | 三杯魚丁 魚肉、鮑菇、薑片、九層塔-塊 | 普羅旺斯百頁 百頁豆腐、彩椒、玉米、香茅粉-塊 | 菇燒燕菁 結菜、鮮菇、木耳-塊 | 有機蔬菜 薏仁排骨湯 洋芋、薏仁、海帶 | 5.6 | 2.3 | 2.2 | 723 |
| 27 | 一 | 葷菇雞茸蛋炒飯 白米、玉米、雞絞肉、蘿蔔、雞蛋、鮮菇 | 醬燒豬排 豬排-塊 | 玉米布丁酥 玉米布丁酥 X2-炸 | 香蒜海菜 海菜、肉絲、蒜-炒 | 有機蔬菜 筍片雞湯 雞肉、竹筍、鮮菇 | 5.6 | 2.3 | 2.1 | 721 |
| 28 | 二 | 麥片飯 白米、麥片 | 宮保雞肉66 雞肉、鮑菇、花生-煮 | 墨西哥燉肉66 肉片、番茄、洋蔥、墨西哥香料-煮 | 鮮味燒瓜 鮮瓜、鮮菇、蘿蔔-煮 | 有機蔬菜 海芽味噌湯 豆腐、海芽 | 5.5 | 2.3 | 2.2 | 721 |
| 29 | 三 | 白飯 白米 | 醍醐滷肉 豬肉、蘿蔔、青豆-滷 | 蜜汁豆干雞 雞肉、四方豆干、芝麻-塊 | 開陽白菜 大白菜、木耳、蝦米-煮 | 有機蔬菜 酸菜鴨湯 鴨肉、酸菜、川芎、粉條 | 5.5 | 2.4 | 2.3 | 726 |
| 30 | 四 | 雜糧飯 白米、雜糧米 | 烤雞腿肉捲 雞腿肉捲-烤 | 蒸蛋 雞蛋、蝦肉、鮮菇-蒸 | 螞蟥上樹 高麗菜、粉條、蝦肉、蔬菜-炒 | 有機蔬菜 刈菜排骨湯 刈菜、鮮菇、海帶 | 5.8 | 2.3 | 2.2 | 737 |

一起來認識鮮乳標章吧!

根據每日飲食指南建議我們每天都要喝至少360c.c的乳品，因為乳品所含的營養素非常豐富，其中蛋白質、鈣質以及維生素B2更是小朋友們成長所必需的喔



你有沒有在牛奶的瓶身或是瓶蓋上看過一隻小牛的貼紙呢？它的用意是什麼我們一起來瞧瞧吧！

★有標章有保障!!!:

鮮乳標章是政府為了保護消費者權益所實施的行政管理措施

冬、夏期品代碼

(冬、夏文字字母，夏、注音符號)

流水號碼(每年更換)

容量別(目前125ml-3685ml等多種)



背面採膠面

期別(4-11月為夏期品，12月至翌年3月為冬期品)



☆破解乳品小迷思☆

鮮奶、保久乳、奶粉只差在殺菌溫度及時間不同而已，但它們的營養價值是一樣的唷！