



上將食品 110年12月 厚德國小

◎地址：新北市新莊區青楓路46號 ◎服務專線：(02)2996-9305 傳真：(02)2276-3774 ◎E-mail: h9305@gmail.com
 ◎菜單含有鹽、蝦、牛奶、蛋、花生、堅果類、芝麻、含防腐劑物、大豆、魚類等，不適宜未滿數個月者食用 *全面使用非基因玉米及豆製品* ◎營養師：金雙晴(營養師證字 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	奶類	水果	蛋	豆	其他
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, 九層塔, 炒	滷味 雙色蘿蔔, 肉絲, 蔬菜, 雞蛋				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, 豆皮, 煮	滷味 香菇, 洋蔥, 鮮菇, 芽	水果			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 蘿蔔, 海帶絲, 花生, 條豆, 煮	滷味 玉米, 雞蛋, 青菜				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 南瓜, 玉米, 枸杞, 煮	滷味 海苔, 金針菇, 金針花	水果			727
7	二	白飯 白米	奶香豆腸 豆腐, 洋芋, 蘿蔔, 塊	打拋鴿蛋 鴨蛋 X2, 洋蔥, 香菇, 九層塔, 煮	鮮菇結菜 結頭菜, 蘿蔔, 鮮菇, 炒	有機蔬菜 玉米, 洋芋, 蘿蔔, 雞蛋	保久乳			735
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	滷味 雞架, 蘿蔔, 海苔				730
9	四	茄汁海鮮義大利麵 麵, 玉米, 洋蔥, 蝦仁, 魷魚, 蝦仁, 九層塔, 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	滷味 鮮肉, 蘿蔔, 薑	水果			718
10	五	紫米飯 白米, 紫米	腰果玉米雞 雞肉, 玉米, 腰果, 塊	蟻香菇菇肉片 肉片, 鮮菇, 木耳, 煮, 煮	炒高麗菜 高麗菜, 蘿蔔, 炒	滷味 豆腐, 小魚乾, 青蔥				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	滷味 鳳梨, 酸鳳梨, 結頭菜, 雞肉	鮮奶			725
14	二	白飯 白米	咖哩南瓜魚 魚肉, 南瓜, 洋蔥, 煮	堅果粟米肉茸 玉米, 絞肉, 鮮菇, 蔬菜, 菜瓜子, 炒	醬炒寬粉 高麗菜, 寬粉, 木耳, 蘿蔔, 炒	滷味 鮮肉, 肉絲, 芽	水果			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 雞肉, 地瓜, 塊	芋香白菜 白菜, 蘿蔔, 芋頭, 煮	滷味 香菇, 雞蛋, 蔬菜				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, 絞肉, 香菇, 煮	珍菇鮮瓜 鮮瓜, 秀珍菇, 木耳, 煮	滷味 豆腐, 竹筍, 肉絲, 鮮菇, 雞蛋	水果			712
17	五	薏仁飯 白米, 薏仁	西式燉肉 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	滷味 洋芋, 雞肉, 肉桂				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	滷味 海圓, 豬絞肉, 鮮菇, 蔬菜, 芽	水果			721
21	二	奶香白醬螺旋麵 麵, 玉米, 洋芋, 絞肉, 蘿蔔, 南瓜, 鮮	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	滷味 南瓜, 玉米, 雞蛋, 蔬菜	豆奶			732
22	三	小米飯 白米, 小米	鮮茄雞丁 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	滷味 肉絲, 鮮菇, 榨菜				716
23	四	地瓜飯 白米, 地瓜	醬爆肉柳 雞肉, 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	滷味 海苔, 玉米, 油片, 蘿蔔	水果			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, 香草粉, 塊	菇燒燕菁 結頭菜, 鮮菇, 木耳, 塊	滷味 洋芋, 薏仁, 海苔				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	香蒜海草 海草, 肉絲, 蒜, 炒	滷味 雞肉, 竹筍, 鮮菇	優酪乳			721
28	二	麥片飯 白米, 麥片	宮保雞肉 雞肉, 鮑菇, 花生, 煮	墨西哥嫩肉 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 豆腐, 海苔	水果			721
29	三	白飯 白米	醃醃滷肉 豬肉, 蘿蔔, 青豆, 油	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	滷味 鴨肉, 酸菜, 川菜, 粉條				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, 絞肉, 鮮菇, 蒸	螞蟻上樹 高麗菜, 粉條, 絞肉, 蔬菜, 炒	滷味 刈菜, 鮮菇, 海苔	水果			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！