



# 上將食品 110年12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 傳真：(02)2276-3714 ◎E-mail：kh9305@gmail.com

\*菜單含有蟹、蝦、牛奶、蛋、芒果、花生、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類等，不適宜其過敏體質者食用 \*全面使用非基改玉米及豆製品\* ◎營養師：金楚晴(營字 8969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                       | 附餐  | 牛奶  | 水果  | 點心  | 熱飲  |     |
|----|----|------------------------------------|------------------------|---------------------------------|---------------------------|-------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 7  | 二  | 白飯<br>白米                           | 奶香豆腸<br>豆、腸、洋芋、蘆筍、燒    | 打拋鵝蛋<br>鵝蛋、X2、洋蔥、番茄、九層塔、煮       | 鮮菇結菜<br>結頭菜、蘆筍、鮮菇、炒       | 玉米濃湯<br>玉米、洋芋、蘆筍、雞蛋     | 保久乳 | 5.8 | 2.3 | 2.1 | 2.3 | 735 |
| 14 | 二  | 白飯<br>白米                           | 咖哩南瓜魚<br>魚、肉、南、瓜、洋、蔥、煮 | 堅果粟米肉茸<br>玉米、絞肉、鮮、菇、蔬、菜、菜、瓜、子、炒 | 醬炒寬粉<br>高麗菜、寬、粉、木、耳、蘆、筍、炒 | 芹珠蘿蔔湯<br>蘆筍、肉、綠、芹       | 水果  | 5.6 | 2.3 | 2.3 | 2.3 | 726 |
| 21 | 二  | 奶香白醬螺旋麵<br>麵、玉、米、洋、芋、絞、肉、蘆、筍、南、瓜、炒 | 叉燒肉<br>豬、肉、X4、烤        | 烤椒鹽薯餅<br>洋、芋、餅、X4、椒、鹽、烤         | 雲耳高麗<br>高麗菜、木、耳、蘆、筍、炒     | 西式濃湯<br>南、瓜、玉、米、雞、蛋、蔬、菜 | 豆奶  | 5.5 | 2.3 | 2.3 | 2.3 | 719 |
| 28 | 二  | 麥片飯<br>白米、麥片                       | 宮保雞肉<br>雞、肉、鮑、菇、花、生、煮  | 墨西哥燉肉<br>肉、片、香、茄、洋、蔥、墨、西、香、料、煮  | 鮮味燒瓜<br>鮮、瓜、鮮、菇、蘆、筍、煮     | 海芽味噌湯<br>豆腐、海、芽         | 水果  | 5.6 | 2.2 | 2.1 | 2.4 | 718 |

## 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。



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

### ★ 有標章有保障!!! :

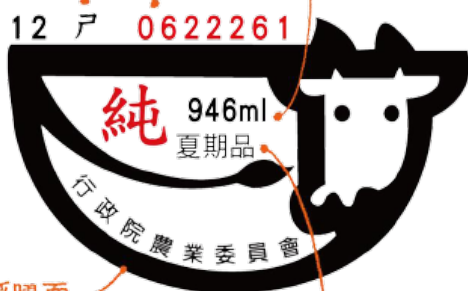
鮮乳標章是政府為了保護消費者權益所實施的行政管理措施喔。

冬、夏期品代碼

(冬:英文字母, 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，但營養價值是一樣的唷！