



# 上將食品 112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 ◎E-mail：kh9305@gmail.com

【本校亦使用輻射污染食品】

\*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，不適者其過敏體質者食用 \*本全面使用非基改玉米及豆製品 ◎營養師：陳佩瑾(營養字第 017006 號)

日期	星期	主食	主菜	副菜			湯	附餐	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	海味	熱量
1	五	雜糧飯 白米、雜糧米	古早味滷肉 豬肉、蘿蔔、油	番茄豆腐蛋 雞蛋、豆腐、番茄-炒	蔬燒白菜 大白菜、蔬菜-煮	履歷蔬菜	筍片雞湯 竹筍、雞肉、蔬菜		5.6	2.5	2.2	2.3	738
4	一	白飯 白米	糖醋魚塊 魚肉、洋蔥、彩椒-燒	什錦肉片 油片、肉片、木耳、蔬菜-燒	蒜香海根 海帶根、蔬菜、蒜-炒	履歷蔬菜	玉米濃湯 玉米、蘿蔔、雞蛋		5.7	2.4	2.1	2.4	740
5	二	小麥飯 白米、小麥	白玉燒豬 豬肉、蘿蔔-燒	蒸蛋 雞蛋、蔬菜-蒸	炒高麗菜 高麗菜、蔬菜-炒	有機蔬菜	味噌湯 海芽、豆腐、柴魚片	水果	5.8	2.4	2.2	2.3	745
6	三	紫米飯 白米、紫米	和風燒雞 雞肉、豆薯、蔬菜-燒	客家小炒 豆干、肉絲、魷魚、芹菜-炒	脆炒豆芽 豆芽菜、蘿蔔、木耳-炒	履歷蔬菜	金針排骨湯 金針花、湯排、結頭菜		5.6	2.5	2.3	2.4	745
7	四	義式奶醬 筆管麵 筆管麵、絞肉、蔬菜	滷肉排 豬排 X1-油	炸麥克雞塊 雞塊 X2-炸	針菇燒瓜 鮮瓜、金針菇、蔬菜-燒	履歷蔬菜	鮮蔬肉絲湯 大白菜、肉絲、蔬菜		5.7	2.4	2.2	2.2	733
8	五	白飯 白米	烤雞肉捲 雞肉捲 X1-烤	卡非醬薯塊 洋芋、絞肉、蔬菜-煮	豆酥條豆 條豆、蔬菜、豆酥-炒	履歷蔬菜	紫菜豆腐湯 豆腐、紫菜、蔥		5.8	2.3	2.0	2.3	732
11	一	芝麻飯 白米、芝麻	燒烤醬豬肉 豬肉、洋芋、蔬菜-燒	堅果蜜汁豆干 豆干、蔬菜、堅果-煮	鮑菇結菜 結頭菜、鮑菇、蔬菜-煮	履歷蔬菜	肉骨茶湯 高麗菜、豆皮、湯排		5.7	2.5	2.1	2.4	747
12	二	白飯 白米	柴魚雞丁 雞肉、洋蔥、蘿蔔、柴魚片-燒	玉米炒蛋 玉米、雞蛋、蘿蔔-炒	芹香海帶絲 海帶絲、蔬菜-炒	有機蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜、湯排、金針菇	水果	5.8	2.4	2.1	2.3	742
13	三	薏仁飯 白米、薏仁	福菜肉片 豬肉、梅乾菜、筍茸-煮	海鮮魷魚丸 魷魚丸 X2-烤	蝦香高麗 高麗菜、蔬菜、蝦皮-炒	履歷蔬菜	糯米雞湯 洋芋、糯米、雞肉、枸杞		5.7	2.3	2.1	2.2	723
14	四	白飯 白米	泡菜雞 雞肉、自製泡菜、金針菇-燒	肉茸油腐 油豆腐、木耳、絞肉-油	紅片花椰 花椰菜、蘿蔔-炒	履歷蔬菜	酸辣湯 豆腐、竹筍、蔬菜		5.6	2.4	2.3	2.4	738
15	五	南洋風味 拌飯 白米、洋蔥、絞肉、薑黃粉	蠔汁豬排 豬排 X1-燒	炸奶滋可樂餅 奶滋可樂餅 X1-炸	鯉魚燒瓜 鮮瓜、豆皮、蔬菜、柴魚片-煮	履歷蔬菜	番茄蛋花湯 番茄、雞蛋、蘿蔔		5.6	2.4	2.2	2.3	731
18	一	上海菜飯 白米、青江菜、鹹豬肉、香菇	香草小雞腿 翅小腿 X2、義式香料-烤	洋芋歐姆蛋 洋芋、雞蛋、蘿蔔-煮	芝麻海結 海帶結、蘿蔔、芝麻-油	履歷蔬菜	雞茸豆腐羹 豆腐、綠色青菜、雞蛋、雞茸		5.7	2.4	2.0	2.2	728
19	二	麥片飯 白米、麥片	炸豬肉酥 豬肉 X4-炸	醍醐嫩腐煲 豆腐、木耳、青蔥-燒	豆薯條豆 條豆、豆薯-炒	有機蔬菜	冬至湯圓 湯圓、絞肉、蔬菜	水果	5.8	2.3	2.2	2.3	73
20	三	白飯 白米	杏片地瓜雞 雞肉、地瓜、杏仁片-燒	拌飯炸醬 干丁、絞肉、香菇、青豆-煮	彩蔬花椰 花椰菜、彩椒-炒	履歷蔬菜	羅宋湯 番茄、高麗菜、湯排、芹菜		5.8	2.4	2.1	2.4	747
21	四	地瓜飯 白米、地瓜	蒜香燒豬 豬肉、蘿蔔、蒜-燒	照燒雞肉丸 雞肉丸、鮑菇、玉米-燒	快炒高麗 高麗菜、蘿蔔-炒	履歷蔬菜	小魚味噌湯 豆腐、洋蔥、小魚干		5.6	2.4	2.3	2.4	738
22	五	白飯 白米	起司菠菜雞 雞肉、菠菜、蔬菜、起司粉-煮	塔香黑干 黑豆干、蘿蔔、九層塔-燒	油燜筍茸 筍茸、木耳、酸菜-炒	履歷蔬菜	南瓜排骨湯 南瓜、湯排、蔬菜		5.6	2.5	2.2	2.3	738
25	一	玉米飯 白米、玉米	蜜汁豬排 豬排 X1-油	椒鹽甜不辣 甜不辣條、芹菜-炒	海山醬結菜 結頭菜、木耳-煮	履歷蔬菜	海芽蛋花湯 海芽、雞蛋、青蔥		5.8	2.3	2.1	2.4	739
26	二	鮮茄 義大利麵 義大利麵、番茄、絞肉	炸雞米花 雞肉 X3-炸	薯餅 薯餅 X3-烤	韓式黃芽 黃豆芽、蔬菜-炒	有機蔬菜	雙結肉絲湯 結頭菜、海帶結、肉絲	水果	5.7	2.5	2.2	2.3	745
27	三	五穀飯 白米、五穀米	蘿蔔燒魚 魚肉、蘿蔔-燒	雞肉親子丼 洋蔥、雞肉、雞蛋、蔬菜-煮	白菜滷 大白菜、蔬菜-煮	履歷蔬菜	洋芋濃湯 洋芋、南瓜、蔬菜		5.6	2.4	2.3	2.2	729
28	四	白飯 白米	莎莎醬雞丁 雞肉、番茄、蔬菜-燒	凍腐燒肉 凍豆腐、肉片、青蔥-煮	蔬燒鮮瓜 鮮瓜、金針菇、蔬菜-煮	履歷蔬菜	刈菜排骨湯 刈菜、鮮菇、湯排		5.7	2.5	2.3	2.2	743
29	五	燕麥飯 白米、燕麥	味噌豬肉 豬肉、蘿蔔、彩椒-燒	醋溜百頁雞 雞肉、百頁、蔬菜-煮	炒花椰菜 花椰菜、蘿蔔-炒	履歷蔬菜	麻油雞湯 高麗菜、雞肉、枸杞		5.7	2.4	2.2	2.3	738



# 小時候**胖**不是**胖**?!

根據研究，肥胖兒童長大後仍有一半為肥胖體態，  
成為心血管疾病與慢性疾病潛在患者，  
因此從小維持良好飲食習慣是很重要的喔！



打造兒童**好食力** 頭好壯壯**好體力**



**健康吃**  
均衡飲食無負擔



**少甜食**  
避免攝取過多精製糖



**多運動**  
養成良好運動習慣



仁愛醫療財團法人  
**大里仁愛醫院**  
JEN-AI HOSPITAL