



# 上將 中央餐廳

# 厚德國小 109年3月

\*本公司全面使用非基因改造玉米及豆製品，敬請安心使用 \*本菜單含有限、花生、奶製品、蛋及蛋製品、芝麻、葵花籽及其製品、堅果類及其製品、含麩質蛋白之穀物、大豆及其製品、鰵魚等魚類，不適合某些過敏體質者食用\*\* @消費者服務專線：(02)2296-9305 傳真：(02)2276-3714 e-mail: h09305@gmail.com @營養師：劉芸珊(營養字第 009165)

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	附餐	金針豆腐羹	豆魚肉羹	蔬菜	油麵	熱度
2	一	杏片咖哩炒飯 杏片、玉米、洋葱、絞肉、白米	味噌豬排 豬排、燒	地瓜薯條 地瓜薯條、甘梅粉、炸 每人 6 條	彩燴白菜 白菜、南瓜、紅蘿蔔、木耳、煮	山藥雞湯 山藥、薏仁、帶骨雞肉	鮮奶	5.2	2.7	2.3	2.2	723
3	二	紅藜飯 紅藜、白米	洋芋雞肉 雞肉塊、洋芋、洋葱、紅椒、煮	蒸蛋 雞蛋、蔬菜、蒸	開陽鮮瓜 鮮瓜、木耳、金菇、蝦米、煮	金針排骨湯 金針、蘿蔔、湯排	水果	5.4	2.6	2.2	2.2	727
4	三	紫米飯 紫米、白米	香蒜豬肉片 豬肉片、白蘿蔔、蒜、炒	泰式燒雞 雞肉、西芹、蔬菜、燒	雙色花椰 花椰、蔬菜、炒	海芽蛋花湯 海芽、雞蛋、蔬菜		5.4	2.7	2.3	2.2	737
5	四	小米飯 小米、白米	迷迭香烤雞翅 雞翅、烤	洋蔥肉柳 豬肉柳、洋葱、豆干、蔥、炒	條豆鮑菇 條豆、鮑菇、蘿蔔、炒	巧達濃湯 蘿蔔、蔬菜、洋芋	水果	5.5	2.5	2.4	2.2	732
6	五	白飯 白米	客家福菜豬 豬肉、福菜、筍筍、燉	紫米珍珠丸 珍珠丸、蒸 每人 2 個	香爆高麗 高麗、紅蘿蔔、木耳、蝦皮、炒	酸菜鴨湯 帶骨鴨肉、酸菜		5.3	2.6	2.4	2.2	725
9	一	雜糧飯 雜糧、白米	栗子洋芋雞 雞肉塊、洋芋、栗子、燒	蔥燒豬肋排 豬肋排、燒	韭香豆芽 綠豆芽、韭菜、紅蘿蔔、炒	針菇鮮瓜湯 金針菇、鮮瓜、湯排	水果	5.3	2.6	2.4	2.2	725
10	二	薏仁飯 薏仁、白米	紅燒油豆腐 油豆腐、玉米筍、木耳、蘿蔔、燒	番茄炒蛋 番茄、雞蛋、義式香料、炒	清炒花椰 花椰菜、蔬菜、炒	結頭菜湯 結頭菜、芹珠、蔬菜	保久乳	5.4	2.7	2.3	2.2	737
蔬食日												
11	三	小麥飯 小麥、白飯	豆乳燒雞 蘿蔔、豆腐乳、雞肉、燒	南瓜燉豬肉 豬肉、南瓜、毛豆、煮	條豆香菇 條豆、香菇、蘿蔔、炒	香蔥蛋花湯 玉米、雞蛋、蔥		5.3	2.7	2.5	2.2	735
12	四	香鬆味噌烏龍麵 蔬菜、肉絲、烏龍麵、海苔香鬆	炸豬排 豬排、炸	燒賣 燒賣、蒸 每人 2 個	炒高麗菜 高麗菜、絞肉、紅蘿蔔、炒	羅宋湯 番茄、高麗、鮮菇、湯排	水果	5.2	2.8	2.2	2.3	733
13	五	地瓜飯 地瓜、白米	和風魚丁 魚肉、玉米筍、彩椒、燒	鴿蛋佛跳牆 大白菜、芋頭、鴿蛋、木耳、蘿蔔、煮	腰果薯塊 玉米、洋芋、豬絞肉、腰果、煮	味噌豆腐湯 味噌、洋葱、豆腐		5.4	2.6	2.4	2.2	732
16	一	白飯 白米	叻沙咖哩豬 豬肉塊、南瓜、蘿蔔、煮	香魷炒豆干 西芹、魷魚、豆干、蔬菜、炒	彩燴大瓜 大瓜、木耳、蔬菜、燒	香菇雞湯 蘿蔔、帶骨雞肉、香菇	優酪乳	5.0	2.7	2.3	2.5	723
17	二	胚芽飯 胚芽、白米	麻油雞 雞肉塊、高麗菜、薑片、煮	糖醋豬肉 豬肉、鳳梨、洋葱、煮	金針菇什錦 大白菜、金針菇、芹、蘿蔔、炒	玉米濃湯 玉米、雞蛋、蔬菜	水果	5.2	2.8	2.2	2.3	733
18	三	蕎麥飯 蕎麥、白米	高昇排骨 豬肉塊、彩椒、燒	鮑菇燒雞 鮑菇、雞肉、紅蘿蔔、燒	蝦醬條豆 條豆、蔬菜、蝦醬、燒	冬瓜肉絲湯 冬瓜、肉絲、薑絲		5.1	2.7	2.3	2.4	725
19	四	南瓜子白醬義大利麵 洋葱、絞肉、蔬菜、義大利麵、南瓜子	蒜香烤雞腿 雞腿、烤	海苔薯瓣 薯瓣、海苔粉、炸 每人 3 瓣	豆酥高麗 高麗、蔬菜、豆酥、炒	薏仁排骨湯 薏仁、洋芋、排骨	水果	5.0	2.8	2.3	2.5	730
20	五	白飯 白米	珍菇肉片 豬肉片、袖珍菇、蔥、炒	洋蔥炒蛋 洋葱、雞蛋、炒	玉筍花椰 花椰菜、玉米筍、煮	牛蒡雞湯 白菜、牛蒡、帶骨雞肉		5.2	2.8	2.0	2.3	728
23	一	小米飯 小米、白米	XO 醬炒雞肉 雞肉塊、蔬菜、炒	金黃柳葉魚 柳葉魚、炸 每人 2 隻	豆芽三絲 豆芽、蘿蔔、木耳、炒	鮮瓜金菇湯 鮮瓜、金針菇、湯排	水果	5.2	2.7	2.3	2.2	723
24	二	肉絲青蔬炒河粉 高麗、蔬菜、豬肉絲、河粉	嫩汁豬排 豬排、燒	塔香花枝揚 花枝揚、芹菜、九層塔、煮	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔、雞蛋、蔬菜、炒	鳳梨雞湯 帶骨雞肉、蔴鳳梨、蔬菜	保久乳	5.0	2.7	2.3	2.5	723
25	三	五穀飯 五穀、白米	宮保雞丁 雞肉、花生、鮑菇、燒	白菜燴肉片 白菜、肉片、蔬菜、煮	沙茶豆干 豆干、彩椒、炒	紫菜蛋花湯 紫菜、雞蛋、蔬菜		5.1	2.7	2.3	2.4	725
26	四	燕麥飯 燕麥、白米	黑胡椒豬柳 豬肉柳、洋葱、條豆、炒	芝麻地瓜雞 地瓜、雞肉、白芝麻、燒	金菇鮮瓜 鮮瓜、蔬菜、金針菇、燒	酸辣湯 竹筍、木耳、蛋、豆腐、蔬菜	水果	5.4	2.7	2.3	2.2	737
27	五	玉米飯 玉米、白米	烤雞腿肉捲 雞腿肉捲、烤	鹹豬肉炒高麗 高麗、紅蘿蔔、鹹豬肉、炒	花生海結 小方干、海結、花生、滷	洋芋肉茸湯 洋芋、豬絞肉、蔥仁		5.2	2.8	2.0	2.3	728
30	一	白飯 白米	照燒豬肉 豬肉、玉米筍、腰果、煮	咖哩起司球 洋葱、馬鈴薯、起司球、煮	清炒花椰 花椰、蔬菜、炒	小魚味噌湯 小魚干、豆腐、味噌		5.1	2.7	2.3	2.4	725
31	二	糙米飯 糙米、白米	蔥油燒雞 雞肉塊、洋葱、青蔥、燒	蕃茄鵝蛋 蕃茄、豆干丁、玉米、鵝蛋、煮	彩繪鮮菇 鮑菇、蘿蔔、炒	韓式黃芽湯 海芽、黃豆芽、豬肉絲	水果	5.0	2.8	2.3	2.5	730

【營養小常識】有機蔬菜－通過台灣有機農產品標章認證的蔬菜，栽種過程完全不使用農藥、化學肥料及食品添加物等，且需要通過土壤及水源的檢驗，從生產作業、加工、分裝流通與販賣也皆需經過有機驗證及完整記錄產銷流向，是十分嚴格的認證標章。