



上將食品 113年1+2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

【本校未使用輻射污染食品】

*菜單含有蟹、蝦、牛奶奶、蛋、芒果、花生、堅果類、芝麻、含熱質穀物、大豆、魚類等，不適含其過敏體質者食用 *本全面使用非基改玉米及豆製品* ◎營養師：陳淑瑾(營養字第 071006 號)

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	附餐	水果	豆奶	雞蛋	油類	肉量
2	二	胚芽飯 白米、胚芽米	南洋咖哩豬 豬肉、洋芋、蘿蔔-煮	照燒三角腐 油豆腐、絞肉、木耳-燒	白菜滷 大白菜、油片、蔬菜-滷	冬瓜雞湯 冬瓜、雞肉、鮮菇	水果	5.7	2.4	2.2	2.2	733
3	三	白飯 白米	金瓜燉雞 雞肉、南瓜、毛豆-燉	京醬小炒 干絲、肉絲、蔬菜-炒	開陽結菜 結頭菜、鮑菇、蝦米-煮	什錦肉絲湯 蔬菜、金針菇、肉絲		5.7	2.4	2.1	2.3	735
4	四	白飯 白米	壽喜燒肉片 豬肉、洋蔥、金針菇-煮	玉米炒蛋 玉米、雞蛋、蔬菜-炒	脆炒高麗 高麗菜、蔬菜-炒	海芽味噌湯 豆腐、海芽、柴魚		5.6	2.3	2.2	2.4	728
5	五	紫米飯 白米、紫米	三杯雞 雞肉、鮑菇、蔬菜-煮	日式魚塊 魚塊 X2-烤	金粒花椰 花椰菜、玉米-煮	金針排骨湯 金針花、湯排、蔬菜		5.6	2.4	2.2	2.3	731
8	一	白飯 白米	香酥炸肉排 豬排 X1-炸	莎莎醬豆腐 豆腐、番茄、洋蔥、香菜粉-燒	針菇燒瓜 鮮瓜、金針菇、木耳-煮	牛蒡雞湯 洋芋、雞肉、牛蒡		5.6	2.3	2.2	2.2	719
9	二	五穀飯 白米、五穀米	奶香白醬雞 雞肉、洋芋、毛豆-煮	蒸蛋 雞蛋、蔬菜-蒸	芝香條豆 條豆、蔬菜、芝麻-炒	羅宋湯 番茄、蔬菜、湯排	水果	5.6	2.3	2.1	2.2	716
10	三	小米飯 白米、小米	洋蔥炒肉 豬肉、洋蔥、蔬菜-炒	紅燒麵腸 麵腸、蔬菜、木耳-燒	韭香銀芽 豆芽菜、韭菜、蔬菜-炒	紫菜蛋花湯 紫菜、雞蛋、蔬菜		5.5	2.3	2.2	2.3	716
11	四	肉絲香菇油飯 白米、糯米、香菇、肉絲	杏片小雞腿 翅小雞 X2、杏仁片-烤	魷魚丸 魷魚丸 X2-燒	紅片花椰 花椰菜、蘿蔔-炒	大滷湯 豆腐、金針菇、蔬菜		5.8	2.3	2.1	2.3	735
12	五	燕麥飯 白米、燕麥	泡菜豬 豬肉、大白菜、金針菇-炒	香炒肉燥豆干 豆干丁、絞肉、蔬菜-炒	蒜香海根 海帶根、蔬菜、蒜-炒	枸杞鮮瓜湯 鮮瓜、雞肉、枸杞	豆奶	5.6	2.3	2	2.3	718
15	一	柴魚日式炒麵 麵條、肉絲、蔬菜、柴魚	烤雞肉捲 雞肉捲 X1-烤	塔香花枝揚 花枝揚、花椰菜、九層塔-炒	紅絲白菜 大白菜、蔬菜-滷	鳳梨排骨湯 結頭菜、蔴鳳梨、湯排		5.6	2.3	2.1	2.2	716
16	二	白飯 白米	蘿蔔豬肉 豬肉、蘿蔔-煮	客家小炒 豆干片、魷魚、肉絲、芹菜-炒	雲耳高麗 高麗菜、木耳-炒	味噌豆腐湯 豆腐、洋蔥、小魚干	水果	5.5	2.4	2.1	2.3	721
17	三	白飯 白米	墨西哥燒雞 雞肉、洋芋、番茄-燒	海鮮捲 海鮮捲 X2-燒	海帶彩絲 海帶絲、蔬菜、芹菜-炒	筍片肉絲湯 筍片、肉絲、蔬菜		5.8	2.3	2.1	2.4	739
18	四	紅扁豆飯 白米、紅扁豆	沙茶魚丁 魚肉、洋蔥、青蔥-燒	堅果南瓜蛋 南瓜、雞蛋、青豆、堅果-炒	鮮瓜蒟蒻 鮮瓜、蒟蒻、蔬菜-煮	麻油雞湯 高麗菜、雞肉、鮮菇		5.7	2.2	2	2.4	722
2/16	五	白飯 白米	咖哩豬 豬肉、洋芋、蘿蔔-煮	義式番茄豆腐 豆腐、番茄、義式香料-煮	紅片高麗 高麗菜、蘿蔔-炒	香菇雞湯 蘿蔔、香菇、雞肉		5.7	2.3	2.1	2.2	723
17	六	紅藜小麥飯 白米、紅藜、小麥	芝香燒雞 雞肉、蘿蔔、芝麻-燒	丸子滷味 虱目魚丸、絞肉、干丁、蔬菜-滷	塔香海根 海帶根、蔬菜、九層塔-炒	玉米蛋花湯 玉米、雞蛋、蔬菜		5.6	2.3	2	2.2	714
19	一	白飯 白米	京醬魚塊 魚肉、洋蔥、蔬菜-燒	香炒甜不辣 甜不辣、芹菜-炒	木耳花椰 花椰菜、木耳-炒	日式味噌湯 豆腐、海芽、柴魚片		5.5	2.3	2.2	2.3	716
20	二	茄汁肉醬麵 義大利麵、番茄、絞肉、蔬菜	迷迭香雞丁 雞肉、洋芋、彩椒-煮	蜜汁豬肉條 豬肉條 X3-燒	鮮蔬白菜 大白菜、蔬菜-燒	西式濃湯 玉米、蘿蔔	水果	5.6	2.3	2.1	2.3	721
21	三	白飯 白米	梅菜燉肉 豬肉、梅乾菜、筍茸-燉	香蒜玉米雞茸 玉米、雞茸、蘿蔔、青蔥-炒	蔬匯鮮瓜 鮮瓜、蔬菜-煮	金針雞湯 金針花、金針菇、雞肉	豆奶	5.6	2.4	2	2.3	726
22	四	胚芽飯 白米、胚芽米	柴魚燒雞 雞肉、蘿蔔、蔬菜-燒	洋芋歐姆蛋 雞蛋、洋芋、毛豆-炒	脆炒芽菜 豆芽菜、蔬菜-炒	番茄排骨湯 番茄、高麗菜、湯排		5.7	2.4	2	2.4	737
23	五	白飯 白米	醬燒里肌排 豬排 X1-滷	三杯骰子腐 油豆腐、蔬菜、九層塔-煮	豆酥條豆 條豆、蘿蔔、豆酥-炒	元宵湯圓 湯圓、絞肉、蔬菜、蝦皮		5.7	2.4	2	2.2	728
26	一	大阪醬燒肉炒飯 白米、絞肉、蔬菜、毛豆	烤醬雞排 雞排 X1-烤	蔥燒肉片 洋蔥、肉片、蘿蔔-燒	玉筍鮮瓜 鮮瓜、玉米筍、蔬菜-煮	酸辣湯 豆腐、蔬菜、金針菇		5.8	2.3	2	2.4	737
27	二	白飯 白米	泰味打拋肉片 豬肉片、番茄、洋蔥、九層塔-煮	燒烤醬炒雞 黑豆干、雞肉、蔬菜-炒	枸杞高麗 高麗菜、蔬菜、枸杞-炒	結菜雞湯 結頭菜、雞肉、蔬菜	水果	5.5	2.3	2.1	2.2	709
28	三	~~ 二 二 八 和 平 紀 念 日 ~~										
29	四	薏仁飯 白米、洋薏仁	鹽蔥醬燒雞 雞肉、蘿蔔、蔬菜-燒	肉燥福州丸 福州丸、絞肉、青豆-煮	雙色花椰 雙色花椰菜、蔬菜-炒	肉骨茶湯 蔬菜、湯排、肉骨茶包		5.5	2.4	2.2	2.3	724

消除疲勞



含維生素B群、C、鉀
促進人體代謝，幫助
減少疲勞物質累積

美容養顏



富含維生素C，促進
膠原蛋白生成，維持
皮膚組織的彈性

保護心血管

含有柑橘多酚成分
能抗發炎、幫助降低
心血管疾病發生



幫助排便

橘子上的「橘絡」
含豐富膳食纖維
可促進腸胃蠕動



保護呼吸道

豐富的維生素C和鉀，可預防
氣管與支氣管的感染與發炎



橘子裡外都營養！
防感冒又消疲勞5好處告訴你