



上將 中央餐廳

厚德國小108年12月

*本公司全面使用非基因改造玉米及豆製品，嚴謹安心使用 *本菜單含有蝦、花生、奶製品、蛋及蛋製品、芝麻、藥材類及其製品、堅果類及其製品、含麩蛋白之食物、大豆及其製品、鱈魚等魚類，不適含其他過敏原者食用 ** 消費者服務專線：(02)2996-9305 傳真：(02)2276-3774 e-mail: hh9305@gmail.com ©營養師：劉芳玲(營養字第 009765)

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	附餐	全穀雜糧	豆魚肉	蔬菜	油脂	熱量
2	一	胚芽飯 胚芽、白米	紅燒豬排 豬排、燒	玉米雞茸蛋 雞蛋、玉米、青豆、雞茸、煮	開陽鮮瓜 開陽、木耳、鮮瓜、煮	筍片肉絲湯 竹筍、金菇、肉絲	鮮奶	5.6	2.5	2.2	2.4	742.5
3	二	雪白菇 蔥香炒飯 蔥、絞肉、雪白菇、蔬菜、白米	迷迭香烤雞腿 雞腿、烤	炸薯球 薯球、炸 每人6個	高麗粉絲 高麗、絞肉、粉絲、炒	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔、湯排	水果	5.0	2.6	2.3	2.2	701.5
4	三	雜糧飯 雜糧、白米	橙醬果香魚排 魚排、燒	腐乳白玉雞 雞肉、白蘿蔔、蔬菜、煮	紅片花椰 花椰、紅蘿蔔、煮	海產麵線 蝦米、蟹絲、麵線、金菇		5.5	2.4	2.0	2.3	718.5
5	四	小米飯 小米、白米	日式咖哩雞 雞肉、洋芋、紅蘿蔔、洋蔥、煮	蔥花菜脯蛋 雞蛋、菜脯、蔥、炒	豆芽肉絲 豆芽、豬肉絲、木耳、炒	鯉魚味噌湯 柴片、洋蔥、豆腐	水果	5.6	2.6	2.0	2.7	758.5
6	五	白飯 白米	芝麻豬肉 豬肉、小黃瓜、芝麻、燒	韓式泡菜燕餃 燕餃、白菜、金針、煮	滷味拼盤 油豆腐、蘿蔔、滷	雙結大骨湯 結菜、海結、湯排		5.0	2.5	2.2	2.4	700.5
9	一	薏仁飯 白米、薏仁	檸香翅小腿 翅小腿、烤 每人2隻	塔香鮑菇什錦 百頁、九層塔、鮑菇、蔬菜、燒	豆酥高麗 高麗、紅蘿蔔、豆酥、炒	洋芋濃湯 洋芋、雞蛋、蔬菜	水果	5.3	2.7	2.0	2.7	745
10	二	燕麥飯 燕麥、白米	照燒凍豆腐 凍豆腐、白蘿蔔、煮	鴿蛋佛跳牆 鴿蛋、芋頭、筍子、木耳、煮	香菇玉米 玉米粒、鮮菇、紅蘿蔔、煮	海芽蔬菜湯 海芽、蔬菜	保久乳	5.2	2.5	2.2	2.6	723.5
蔬食日												
11	三	白飯 白米	腰果玉米雞 雞肉、玉米、紅蘿蔔、腰果、煮	鮑菇肉柳 豬肉、鮑菇、蔬菜、煮	蒲瓜鮮菇 蒲瓜、蔬菜、鮮菇、煮	冬菜粉絲湯 冬菜、肉絲、粉絲		5.3	2.4	2.3	2.4	716.5
12	四	葷菇白醬 義大利麵 鮮菇、鹹豬肉、洋蔥、義大利麵	炸豬排 豬排、炸	蝦捲 蝦捲、烤 每人2個	紅茶滷蛋 雞蛋、豆干丁、海帶結、滷	蕃茄羅宋湯 番茄、洋蔥、高麗、絞肉	水果	5.0	2.5	2.3	2.4	703
13	五	白飯 白米	香烤雞腿肉捲 雞腿肉、捲、烤	豬腳滷白菜 大白菜、豬腳、木耳、煮	洋蔥炒蛋 洋蔥、蔬菜、雞蛋、炒	冬瓜排骨湯 冬瓜、湯排、枸杞		5.0	2.6	2.3	2.5	715
16	一	小米飯 小米、白米	茄汁豬肉 豬肉、番茄、煮	白醬洋芋雞球 雞肉、洋芋、蔬菜、奶粉、煮	炒海帶絲 海帶絲、蔬菜、紅蘿蔔、炒	酸菜鴨 酸菜、鴨肉	優酪乳	5.2	2.6	2.0	2.5	721.5
17	二	香蔥肉燥 擔仔麵 芽菜、豬絞肉、韭菜、蔬菜、麵	鹽酥雞 雞肉、炸 每人4個	海苔香鬆 花枝丸 花枝丸、海苔香鬆、燒 每人2個	蝦皮高麗 高麗、蝦皮、木耳、炒	玉米濃湯 玉米、蔬菜、雞蛋	水果	5.3	2.5	2.3	2.4	724
18	三	糙米飯 糙米、白米	醬燒肋排 肋排、燒	沙茶魷魚炒豆干 豆干片、西芹、魷魚、炒	彩繪鮑菇 蘿蔔、鮑菇、蔬菜、炒	鮮瓜肉絲湯 鮮瓜、肉絲		5.1	2.4	2.3	2.5	707
19	四	紫米飯 紫米、白米	蜜糖地瓜雞 雞肉、地瓜、燒	蒸蛋 雞蛋、蔬菜、蒸	雙色花椰 花椰菜、木耳、煮	芹珠蘿蔔湯 芹珠、蘿蔔、湯排	水果	5.0	2.5	2.0	2.7	709
20	五	地瓜飯 地瓜、白米	蒲燒鯛 鯛魚、蒸	莎莎獅子頭 豬肉丸、洋蔥、番茄、煮	玉筍鮮瓜 鮮瓜、蔬菜、玉米筍、煮	冬至鹹湯圓 絞肉、小湯圓、大白菜		5.5	2.5	2.0	2.4	730.5
23	一	塔香茄汁 義大利麵 絞肉、九層塔、蕃茄義大利麵	蜜汁豬排 豬排、燒	炸可樂餅 可樂餅、炸 每人2個	柴香蘿蔔 柴魚片、蘿蔔、蔬菜、煮	刈菜雞湯 刈菜、雞肉	水果	5.7	2.5	2.2	2.4	749.5
24	二	燕麥飯 燕麥、白米	栗子燒雞 栗子、雞肉、燒	醬燒魚條 魚條、燒 每人2條	蛋酥白菜 白菜、雞蛋、紅蘿蔔、煮	小魚味噌湯 洋蔥、小魚乾、豆腐	保久乳	5.1	2.5	2.0	2.6	711.5
25	三	五穀飯 五穀、白米	鳳梨糖醋肉 豬肉、鳳梨、洋蔥、燒	炸醬鵪鶉蛋 鵪鶉蛋、豆干、絞肉、煮	木耳鮮筍 竹筍、鮮菇、木耳、煮	紫菜蛋花湯 紫菜、玉米、雞蛋		5.3	2.5	2.3	2.4	724
26	四	白飯 白米	小菇煨雞 雞肉、鮮菇、煮	味噌福州丸 福州丸、玉米、蔬菜、煮	蠔油豆雞 蔬菜、豆雞片、煮	大滷清湯 豆腐、肉絲、蔬菜	水果	5.2	2.5	2.0	2.4	709.5
27	五	胚芽飯 胚芽、白米	杏香里肌排 豬排、杏仁片、燒	三杯鮑菇油腐 蔬菜、鮑菇、油腐、九層塔、煮	薑燒南瓜 南瓜、薑片、枸杞、煮	山藥排骨湯 山藥、蔬菜、湯排		5.3	2.4	2.0	2.3	704.5
30	一	糙米飯 糙米、白米	椒鹽雞翅 雞翅、炸	鹹豬肉炒高麗 高麗、鹹豬肉、蔬菜、炒	鐵板豆芽 豆芽菜、紅蘿蔔、炒	沙茶赤肉湯 香菇、筍絲、肉片	豆奶	5.5	2.6	2.0	2.4	738
31	二	古早味 香菇油飯 紅蔥、香菇、肉絲、糯米、白米	叉燒肉 豬肉、烤 每人4條	番茄炒蛋 雞蛋、番茄、豆腐、炒	塔香海根 九層塔、海根、肉絲、炒	結菜雞湯 結菜、蔬菜、雞肉	水果	5.0	2.6	2.3	2.5	715

【營養小常識】深綠色(如油菜)、橘黃色(如紅蘿蔔)等深色蔬菜，相較於淺色蔬菜所含有更多的葉綠素、胡蘿蔔素等維生素與礦物質，每天都要多多攝取各種顏色的蔬菜喔！