



上將食品 113年10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、蛋、芒果、花生、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類等，不適合其過敏體質者食用 *本全面使用非基改玉米及豆製品* ◎營養師：林怡君(營養字第 6827 號)

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
1	二	胚芽飯 白米、胚芽	叉燒肉條 豬肉條 X4-烤	南瓜濃湯煨豆腐 豆腐、南瓜、蔬菜-煮	蒜酥高麗 高麗、蘿蔔、蒜-炒	有機蔬菜	香菇雞湯 蘿蔔、雞肉、鮮菇	水果	5.6	2.4	2.1	2.2	724
3	四	白飯 白米	沙嗲薯塊豬 豬肉、洋芋、蘿蔔-煮	炸可樂餅 可樂餅 X1-炸	鐵板芽菜 豆芽菜、蔬菜-炒	標準蔬菜	酸辣湯 豆腐、竹筍、肉絲、蔬菜		5.6	2.4	2.1	2.2	724
4	五	紫米飯 白米、紫米	海山醬雞肉 雞肉、鮮菇、蔬菜-燒	瓜仔鴿蛋 烏蛋 X1、絞肉、蔬菜、脆瓜-煮	枸杞燒瓜 鮮瓜、蔬菜、枸杞-煮	標準蔬菜	洋芋肉茸湯 洋芋、薏仁、絞肉		5.8	2.4	2.2	2.2	740
7	一	地瓜飯 白米、地瓜	鳳梨咕咾肉 豬肉、洋蔥、鳳梨-燒	柴香關東煮 小魚丸 X1、蘿蔔、海帶結-煮	菇炒長豆 長豆、鮮菇、蔬菜-炒	標準蔬菜	西式濃湯 洋芋、蘿蔔、雞蛋		5.5	2.4	2.2	2.2	719
8	二	義式肉醬螺旋麵 麵、玉米、絞肉、蔬菜	羅勒烤翅腿 翅小腿 X2、羅勒-烤	餡餅 豬肉餡餅 X1-烤	豆皮白菜 大白菜、豆皮、蔬菜-煮	有機蔬菜	小魚味噌湯 豆腐、小魚干、青蔥	水果	5.7	2.4	2.1	2.3	735
11	五	小麥飯 白米、小麥	香草洋芋豬 豬肉、洋芋、毛豆-煮	韓式什錦冬粉 豆芽菜、冬粉、肉絲、木耳-炒	鮮菇燒瓜 鮮瓜、鮮菇、蔬菜-煮	標準蔬菜	菜脯燉雞湯 蘿蔔、雞肉、菜脯		5.9	2.3	2	2.2	735
14	一	藜麥飯 白米、白藜麥	蒜蓉燉雞 雞肉、洋蔥、玉米筍-煮	豆干炒肉絲 豆干、肉絲、蔬菜-炒	客家炒筍 竹筍、蔬菜、鮮菇-炒	標準蔬菜	洋芋排骨湯 洋芋、湯排、香菇		5.6	2.4	2.1	2.3	728
15	二	白飯 白米	南瓜咖哩豬 豬肉、南瓜、蘿蔔-煮	莎莎醬雞肉丸 雞肉丸 X1、番茄、青豆-煮	蒜味海根 海帶根、蔬菜、蒜-炒	有機蔬菜	酸菜豆腐湯 豆腐、酸菜	水果	5.7	2.4	2.2	2.2	733
17	四	芋香肉絲油飯 糯米、白米、豬肉、芋頭、香菇	古早味滷豬排 豬排 X1-油	玉米彩燴蛋 雞蛋、玉米、毛豆、蔬菜-炒	鮮瓜茼蒿 鮮瓜、茼蒿、蔬菜-煮	標準蔬菜	筍味雞湯 竹筍、雞肉		5.6	2.3	2.1	2.4	725
18	五	芝麻飯 白米、芝麻	鹽酥小雞腿 翅小腿 X2-炸	麻婆豆腐 豆腐、絞肉、青蔥-煮	鮮菇津白 大白菜、鮮菇、蔬菜-煮	標準蔬菜	麵線糊 麵線、蔬菜、肉絲、柴魚片		5.7	2.4	2.1	2.3	735
21	一	奶醬菇菇彎管麵 麵、豬肉、鮮菇、蔬菜	醬燒豬排 豬排 X1-燒	椒鹽薯餅 薯餅 X3-烤	脆炒雙芽 豆芽菜、海芽、蔬菜-炒	標準蔬菜	南瓜雞湯 南瓜、雞肉		5.7	2.4	2	2.3	733
22	二	小米飯 白米、小米	堅果糖醋魚 魚肉、鳳梨、彩椒、堅果-炒	回鍋肉 高麗菜、豬肉、豆干、蔬菜-炒	豆皮時瓜 鮮瓜、油片、枸杞-煮	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米、洋芋、雞蛋	水果	5.5	2.5	2.1	2.2	724
24	四	白飯 白米	韓式年糕雞 雞肉、年糕、白菜-燒	蒸蛋 雞蛋、蔬菜-蒸	紅片花椰 花椰菜、蘿蔔-炒	標準蔬菜	大醬湯 豆腐、鮑菇、肉片	豆奶	5.7	2.3	2.1	2.2	723
25	五	燕麥飯 白米、燕麥	梅汁燜肉 豬肉、筍茸、梅菜-煮	雞肉親子丼 洋蔥、雞肉、雞蛋、海苔絲-炒	玉米彩丁 玉米、鮮菇、蘿蔔-炒	標準蔬菜	紫菜蛋花湯 雞蛋、蔬菜、紫菜		5.6	2.4	1.9	2.3	723
28	一	紅扁豆飯 白米、紅扁豆	燒無骨雞排 無骨雞排 X1-燒	泰式打拋豬 番茄、絞肉、洋蔥、九層塔-炒	米血糕滷味 米血糕、蘿蔔、海帶結-油	標準蔬菜	鮮瓜排骨湯 鮮瓜、湯排、鮮菇		5.6	2.3	2	2.1	709
29	二	白飯 白米	蔥爆豬柳 豬柳、洋蔥、青蔥-炒	鐵板鴿蛋 烏蛋 X1、豆干、絞肉、毛豆-炒	鮑菇炒筍 竹筍、鮑菇、蔬菜-炒	有機蔬菜	糯米雞湯 洋芋、雞肉、糯米	水果	5.6	2.3	2.1	2.3	721
31	四	上海菜飯 白米、綠色青菜、鹹豬肉、油蔥	味噌洋芋豬 豬肉、洋芋-煮	鍋貼 鍋貼 X2-烤	蔥酥白菜 白菜、蔬菜-煮	標準蔬菜	番茄蛋花湯 番茄、雞蛋、玉米		5.8	2.4	2.2	2.3	745

食物六大類-蔬菜類

認識～豆芽菜



黃豆芽

蛋白質：5.4g
葉酸：111mg
鈣：52mg

蛋白質：2.3g
葉酸：27.6mg
鈣：56mg

綠豆芽



營養成分

豆芽菜在食物分類上屬於蔬菜類，可提供膳食纖維，且由於其為豆類的芽，屬於蛋白質含量相對較高的蔬菜，高含水量亦提供其清脆口感，為低熱量密度且富含飽足感的食材選擇。

不同種類的豆芽菜營養成分不盡相同，黃豆芽含有豐富的β-胡蘿蔔素、葉酸及鉀，黑豆芽富含鉀、磷、鈣等礦物質。

建議：餐點及水果請於中午用餐期間食用完畢，避免造成餐點及水果壞損



上將食品