



上將食品 110年5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 傳真：(02)2276-3714 ◎E-mail：kh9305@gmail.com

*菜單含有蟹、蝦、牛奶、蛋、芒果、花生、堅果類、芝麻、含熱質穀物、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：陳怡安(營養字第9695)



★ 本公司所使用之生鮮豬肉及其製品來源全面使用國產豬肉 ★

日期	星期	主食	主菜	副菜			湯	附餐	全蛋雞腿	豆腐雞肉	蔬菜	油類	熱量
3	一	焗烤南瓜奶香義大利麵 <small>麵、南瓜、洋蔥、蘆筍、絞肉</small>	滷雞翅 <small>雞翅-滷</small>	海苔薯餅 <small>洋芋薯餅、海苔-炸 每人4餅</small>	紅片高麗 <small>高麗菜、蘆筍-炒</small>	履歷蔬菜	枸杞冬瓜湯 <small>冬瓜、肉絲、枸杞</small>	水果	5.8	2.3	2	2.2	728
4	二	白飯 <small>白米</small>	蒜香豆雞片 <small>豆雞片、豆薯、青蒜-煮</small>	糖醋鵪鶉蛋 <small>鵪鶉蛋(X2)、鳳梨、番茄、玉米-煮</small>	炒鮮筍 <small>竹筍、蘆筍、木耳-炒</small>	有機蔬菜	味噌湯 <small>豆腐、味噌</small>	保久乳	5.6	2.3	2.1	2.3	721
5	三	紫米飯 <small>白米、紫米</small>	胡麻雞丁 <small>雞肉、小黃瓜、芝麻-煮</small>	塔香鮑菇豬 <small>豬肉、豆皮、鮑菇、九層塔-煮</small>	木耳白菜 <small>白菜、蘆筍、鮮菇、木耳-煮</small>	履歷蔬菜	番茄蛋花湯 <small>番茄、雞蛋、高麗菜</small>		5.5	2.2	2	2.4	708
6	四	芝麻飯 <small>白米、芝麻</small>	醬燒肉排 <small>肉排-燒</small>	甘藷燒雞 <small>雞肉、地瓜-燒</small>	針菇鮮瓜 <small>大黃瓜、金針菇、蘆筍-煮</small>	履歷蔬菜	洋芋濃湯 <small>洋芋、玉米、蘆筍、雞蛋</small>	水果	5.6	2.2	2.1	2.4	718
7	五	白飯 <small>白米</small>	咖哩雞 <small>雞肉、洋芋、蘆筍-煮</small>	關東煮 <small>肉片、海結、蘆筍、玉米段-煮</small>	清炒條豆 <small>條豆、蘆筍-炒</small>	履歷蔬菜	筍片排骨湯 <small>竹筍、湯排</small>		5.7	2.3	2	2.2	721
10	一	薏仁飯 <small>白米、薏仁</small>	京醬肉柳 <small>豬肉、彩椒-炒</small>	洋蔥紅絲蛋 <small>雞蛋、洋蔥、紅蘆筍-炒</small>	炒芽菜 <small>豆芽、木耳、芹菜-炒</small>	履歷蔬菜	香菇雞湯 <small>蘆筍、雞肉、香菇</small>	優酪乳	5.8	2.3	2.1	2.5	723
11	二	白飯 <small>白米</small>	韓式醬雞排 <small>雞排-烤</small>	香蔥吉拿棒 <small>香蔥吉拿棒-炸 每人1個</small>	肉絲海味 <small>海帶根、肉絲、蘆筍-炒</small>	有機蔬菜	羅宋湯 <small>番茄、西芹、洋蔥、湯排</small>	水果	5.6	2.3	2.2	2.3	723
12	三	紅扁豆飯 <small>白米、紅扁豆</small>	宮保豬肉 <small>豬肉、竹筍、花生、薑段-燒</small>	雞茸燒豆腐 <small>豆腐、蘆筍、雞絞肉、木耳、青豆-燒</small>	鮮菇蒲瓜 <small>蒲瓜、蘆筍、鮮菇-煮</small>	履歷蔬菜	藥燉雞湯 <small>洋芋、雞肉、枸杞、當歸</small>		5.5	2.4	2	2.3	719
13	四	小米飯 <small>白米、小米</small>	芹香雞丁 <small>雞肉、鮮菇、芹-煮</small>	壽喜燒豬 <small>豬肉、洋蔥、芝麻、壽喜醬-燒</small>	蒜香高麗 <small>高麗菜、木耳、蘆筍-炒</small>	履歷蔬菜	大滷湯 <small>豆腐、竹筍、肉絲、蘆筍、菇、雞蛋</small>	水果	5.6	2.2	2.3	2.3	718
14	五	香菇肉絲油飯 <small>白米、糯米、豬肉、香菇、麵輪</small>	孜然豬排 <small>豬排、孜然-燒</small>	紅燒三角腐 <small>三角油腐、木耳、青蔥-燒</small>	脆炒花椰 <small>花椰菜、蘆筍-炒</small>	履歷蔬菜	玉米蛋花湯 <small>玉米、雞蛋</small>		5.7	2.3	2.1	2.4	732
17	一	地瓜飯 <small>白米、地瓜</small>	照燒菇雞 <small>雞肉、鮑菇、蘆筍-燒</small>	滷蛋什錦 <small>雞蛋、蘆筍、海結-滷</small>	白菜滷 <small>大白菜、豆皮、蘆筍、香菇-煮</small>	履歷蔬菜	金菇什錦湯 <small>竹筍、金菇、肉絲、木耳</small>	水果	5.6	2.3	2.2	2.2	719
18	二	紅藜飯 <small>白米、紅藜</small>	咖哩豬肉煲 <small>豬肉、洋芋、蘆筍-煮</small>	炸雞堡肉 <small>雞堡肉-炸 每人1個</small>	豆酥長豆 <small>長豆、木耳、豆酥-炒</small>	有機蔬菜	南瓜濃湯 <small>南瓜、洋蔥、蘆筍、雞蛋</small>	豆奶	5.7	2.3	2	2.3	725
19	三	白飯 <small>白米</small>	柚香雞肉 <small>雞肉、洋蔥、彩椒-燒</small>	沙茶肉片 <small>肉片、金針菇、蘆筍-煮</small>	枸杞甘藍 <small>高麗菜、枸杞、木耳-炒</small>	履歷蔬菜	鮮瓜排骨湯 <small>鮮瓜、鮮菇、排骨</small>		5.5	2.3	2	2.4	716
20	四	義大利肉醬螺絲麵 <small>麵、玉米、絞肉、蘆筍、番茄、青豆</small>	紅燒肉排 <small>豬排-燒</small>	燒賣 <small>燒賣(三統)-蒸 每人2個</small>	金沙炒筍 <small>竹筍、鹹蛋、青蔥-炒</small>	履歷蔬菜	海芽蛋花湯 <small>黃豆芽、雞蛋、海芽</small>	水果	5.8	2.3	2.1	2.5	744
21	五	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	豆乳燒雞 <small>雞肉、豆薯、毛豆、芝麻-煮</small>	番茄炒蛋 <small>雞蛋、番茄、洋蔥-炒</small>	紅片絲瓜 <small>絲瓜、麵疙瘩、蘆筍-煮</small>	履歷蔬菜	酸菜鴨湯 <small>鴨肉、酸菜、薑絲</small>		5.7	2.4	2.3	2.4	745
24	一	玉米飯 <small>白米、玉米</small>	蜜汁豬排 <small>豬排-燒</small>	三杯米糕雞 <small>雞肉、米血糕、鮑菇、九層塔-燒</small>	海帶三絲 <small>海帶絲、芹菜、蘆筍-炒</small>	履歷蔬菜	柴香味噌湯 <small>豆腐、蘆筍、柴魚片、味噌</small>	鮮奶	5.6	2.3	2.1	2.3	721
25	二	全穀飯 <small>全穀、白米</small>	卡邦尼蘿勒雞 <small>雞肉、洋芋、蘿勒-煮</small>	燒肉豆腐煲 <small>豆腐、絞肉、木耳、毛豆-燒</small>	雲耳燒瓜 <small>蒲瓜、蘆筍、木耳-燒</small>	有機蔬菜	赤肉羹 <small>豬肉絲、大白菜、雞蛋、木耳</small>	水果	5.5	2.3	2.2	2.2	712
26	三	白飯 <small>白米</small>	蔥爆肉柳 <small>豬柳、洋蔥、青蔥-炒</small>	瓜仔鵪鶉蛋 <small>鵪鶉蛋(X2)、冬瓜、鮮菇、脆瓜-煮</small>	紅片花椰 <small>白綠花椰菜、蘆筍-煮</small>	履歷蔬菜	紫菜蛋花湯 <small>雞蛋、紫菜</small>		5.8	2.4	1.9	2.4	742
27	四	鹹豬肉玉米炒飯 <small>白米、玉米、蘆筍、鹹豬肉、青豆</small>	檸香雞排 <small>雞排-烤</small>	烤地瓜薯條 <small>地瓜薯條-烤 每人6條</small>	蔬炒高麗 <small>高麗菜、木耳-炒</small>	履歷蔬菜	金針排骨湯 <small>金針花、蘆筍、湯排</small>	水果	5.6	2.3	2	2.4	723
28	五	麥片飯 <small>白米、麥片</small>	筍香燒肉 <small>豬肉、竹筍、福菜-燒</small>	玉米炒蛋 <small>玉米、雞蛋、蘆筍、青豆-炒</small>	韭香芽菜 <small>豆芽菜、蘆筍、韭菜-炒</small>	履歷蔬菜	冬瓜雞湯 <small>雞肉、冬瓜、鮮菇</small>		5.6	2.3	2.2	2.3	723
31	一	白飯 <small>白米</small>	墨西哥雞肉 <small>雞肉、洋芋、毛豆-煮</small>	香菇肉燥干丁 <small>豆干、絞肉、鮮菇、紅蔥頭-煮</small>	芝麻條豆 <small>條豆、蘆筍、芝麻-煮</small>	履歷蔬菜	榨菜肉絲湯 <small>榨菜、豬肉</small>	水果	5.8	2.3	2	2.2	728

如果下午肚子會餓可以吃點心嗎？

點心是指用於補充正餐的不足，且含有適量蛋白質及其他營養素的食物；熱量較正餐少，並有補充營養及矯正偏食的功用。

建議降低點心攝取頻率與修正點心食物內容，可提升體重控制的成效。

點心	非點心 (零食)
	

因此肚子餓時，可將一天中的水果份量移至點心時段食用，或選擇較有營養成分的食物，如茶葉蛋、蔬菜棒等；避免在此時段選擇甜食、含糖飲料。

