



上將食品110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 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，不適宜其過敏體質者食用 *本全面使用非基改玉米及豆製品* ◎營養師：金楚晴(證字 8969 號)

★ 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	水果	點心	油類	熱量
5	二	白飯	豆干炒小卷	玉米炒蛋	鮑菇燒瓜	海芽蛋花湯	保久乳	5.7	2.3	2.3	733
	蔬食日	白米	豆干、芹、菜、青、蔥炒	雞蛋、玉米、紅蘿、蔔、青、豆炒	鮮瓜、鮑、魚、菇、木耳煮						
12	二	薏仁飯	咖哩豚肉	番茄炒蛋	豆酥長豆	結菜雞湯	水果	5.7	2.2	2.4	727
19	二	茄汁草菇螺旋麵	京醬雞丁	椒鹽薯餅	海帶彩絲	玉米濃湯	豆奶	5.7	2.3	2.2	730
		麵、番、茄、絞肉、鮮菇、玉米	雞肉、四方干、蔬菜燒	洋芋餅 X4 烤	海帶、絲、蘿、蔔、芹炒	玉米、洋芋、雞蛋、蘿、蔔					
26	二	白飯	豆瓣醬子豬	芹炒甜條	田園高麗	柴魚味噌湯	水果	5.6	2.2	2.2	716
		白米、紅豆	豬肉、蘿、蔔、青、絲炒	鵝蛋、洋蔥、番、茄、玉米煮	絲、瓜、寬、粉、木耳、枸、杞煮	豆腐、海芽、柴、魚、片					

我的健康餐盤，請你跟我也這樣吃



我的餐盤將每餐或每天的食物，依面積比例分隔。建議不論在家還是在外用餐，按照口訣去夾取適當的食物比例，就可以攝取到充足又均衡營養的一餐。

吃得多吃飽不等於吃得好，想要吃得均衡健康，6大類食物要先分對！我的餐盤建議，每天都要均衡攝取全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、蔬菜類、水果類、乳品類與堅果種子類。



每天早晚一杯奶

每餐水果拳頭大

菜比水果多一點

飯跟蔬菜一樣多

豆魚蛋肉一掌心

堅果種子一茶匙