



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: sh9305@gmail.com

◎菜單含肉類、蛋、牛奶、蛋、生菜、花生、堅果類、芝麻、金針、香菇、大豆、魚類等，不適合者請致電營養師。◎全面使用非基因改造玉米及豆製品。◎營養師：金雙晴(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	份量	全日	備註
1	五	胚芽飯 白米、胚芽	滷雞翅 三節雞翅、油	洋芋歐姆蛋 洋芋、雞蛋、紅蘿蔔、毛豆-炒	紅絲長豆 長豆、蘿蔔、木耳-炒	冬瓜排骨湯 冬瓜、海鮮、薑	5.5	2.2	2.2
4	一	芝麻飯 白米、芝麻	蜜汁咕咾肉 豬肉、洋蔥、鳳梨-燒	泡菜黃金魚蛋 大白菜、黃金魚蛋、金針菇、木耳-煮	蠔燒海根 海根、蘿蔔、薑-炒	南瓜濃湯 南瓜、雞蛋、蘿蔔	5.7	2.3	2.1
5	二	白飯 白米	豆干小炒 豆干、芹菜、青蔥-炒	玉米炒蛋 雞蛋、玉米、紅蘿蔔、青豆-炒	鮑菇燒瓜 鮮瓜、鮑魚菇、木耳-煮	海芽蛋花湯 雞蛋、海芽、海蔘菜	5.7	2.3	2.3
~ 國慶假期愉快 ~									
6	三	小麥飯 白米、小麥	腰果地瓜豬 豬肉、地瓜、腰果-燒	雞肉親子丼 雞肉、雞蛋、洋蔥、毛豆-燒	蒜味花椰 花椰菜、紅蘿蔔-炒	鮮筍雞湯 竹筍、雞肉、木耳	5.6	2.2	2.2
7	四	鹹豬肉青醬 義大利麵 麵、玉米、洋蔥、自製鹹豬肉、九層塔	烤雞肉捲 雞腿肉捲、醬	地瓜薯條 地瓜薯條、鹽-烤	開陽高麗 高麗菜、木耳、蝦米-炒	薏仁排骨湯 洋芋、海蔘、薏仁	5.7	2.2	2.2
8	五	白飯 白米	蒲燒鯛 蒲燒鯛-蒸	堅果豆腐煲 豆腐、木耳、青蔥、蒜末-炒	韭香芽菜 綠豆芽、韭菜、蘿蔔-炒	菜脯燉雞湯 蘿蔔、雞肉、鮮菇、菜脯	5.5	2.3	2.2
12	二	薏仁飯 白米、薏仁	咖哩豚肉 豬肉、洋芋、蘿蔔-煮	番茄炒蛋 雞蛋、番茄、豆腐-炒	豆酥長豆 長豆、木耳、豆酥-炒	冬菜鴨湯 鴨肉、粉絲、冬菜	5.7	2.2	2.4
13	三	白飯 白米	蔥油雞 雞肉、洋蔥、青蔥-燒	海苔燒豬 肉片、蘿蔔、海苔粉-燒	絲瓜什錦 絲瓜、冬菇、紅蘿蔔-煮	芋珠蘿蔔湯 蘿蔔、海蔘、芋菜	5.7	2.2	2.3
14	四	麻香肉絲油飯 糯米、白米、香菇、肉絲、木耳	炸豬排 豬排-炸	燒賣 燒賣、(三統)-蒸	奶香玉米 玉米、洋芋、蘿蔔、毛豆-炒	小魚味噌湯 豆腐、青蔥、小魚干	5.7	2.2	2.3
15	五	紅藜飯 白米、紅藜	韓式 春川年糕雞 雞肉、洋蔥、年糕-煮	芝香肉柳 肉柳、竹筍、木耳、蔥段、芝麻-炒	腐皮白菜 大白菜、豆腐、金針菇、蘿蔔-煮	赤肉羹湯 肉絲、香菇、雞蛋、蘿蔔、木耳	5.7	2.3	2.2
18	一	蕎麥飯 白米、蕎麥	迷迭香肉排 豬排、迷迭香-燒	紅茶香滷蛋 雞蛋、黑干-煮	柴魚蘿蔔 紅白蘿蔔、玉米段、青蔥-煮	金針雞湯 雞肉、金針花、蔬菜	5.5	2.3	2.1
19	二	茄汁薑菇 螺旋麵 麵、番茄、絞肉、鮮菇、玉米	京醬雞丁 雞肉、四方干、蔬菜-燒	椒鹽薯餅 洋芋餅、鹽-烤	海帶彩絲 海帶絲、蘿蔔、芹-炒	玉米濃湯 玉米、洋芋、雞蛋、蘿蔔	5.7	2.3	2.3
20	三	胚芽飯 白米、胚芽	醬燒肉柳 豬肉柳、彩椒、金針菇-燒	塔香鮮筍雞 雞肉、竹筍、九層塔-燒	蝦香扁蒲 扁蒲、香菇、木耳、蝦皮-煮	紫菜蛋花湯 雞蛋、蘿蔔、紫菜	5.8	2.3	2.2
21	四	地瓜飯 白米、地瓜	烤翅小腿 翅小腿、鹽-烤	蒸蛋 雞蛋、蔬菜-蒸	螞蟻上樹 高麗菜、冬菇、絞肉、蘿蔔-炒	鮮瓜排骨湯 湯排、鮮瓜、蔬菜	5.9	2.1	2.3
22	五	白飯 白米	香芋燒豬 豬肉、芋頭、玉米-燒	白菜獅子頭 獅子頭、白菜、蘿蔔、鮮菇-燒	雞絲豆芽 豆芽菜、雞肉絲、木耳-炒	香蔥米粉湯 米粉、絞肉、香菇、芹菜	5.6	2.3	2.4
25	一	肉燥乾拌麵 麵、豆芽、韭菜、豆干、絞肉、洋蔥	香酥雞腿 雞腿-炸	鍋貼 鍋貼、鹽-蒸	金粒花椰 花椰菜、玉米粉-炒	酸辣湯 豆腐、雞蛋、木耳、蘿蔔、金針菇	5.5	2.2	2.3
26	二	白飯 白米	豆醬骰子豬 豬肉、蘿蔔-煮	芹炒甜條 甜不辣、芹、紅蘿蔔-炒	田園高麗 高麗菜、木耳、枸杞-炒	柴魚味噌湯 豆腐、海芽、香魚片	5.6	2.2	2.3
27	三	紅扁豆飯 白米、紅扁豆	柴片燻雞 雞肉、小黃瓜、木耳、柴魚片-燒	馬鈴薯燉肉 雞肉、洋芋、紅蘿蔔、毛豆-燉	金沙炒筍 竹筍、鹹蛋、蘿蔔、青蔥-炒	羅宋湯 番茄、洋蔥、西洋、海蔘	5.6	2.3	2.1
28	四	芝麻飯 白米、芝麻	筍香福菜豬 豬肉、筍、福菜-煮	洋蔥炒蛋 雞蛋、洋蔥、蘿蔔、青豆-炒	香菇燒白菜 大白菜、香菇、木耳-煮	鳳梨雞湯 鳳梨、雞肉、菇類、海蔘、鹽	5.5	2.3	2.4
29	五	五穀飯 白米、五穀米	義式鮮茄雞 雞肉、番茄、洋蔥-燒	肉茸三角腐 小三角油豆腐、絞肉、青蔥-燒	豆薯長豆 長豆、豆薯、蘿蔔-炒	冬瓜肉絲湯 冬瓜、肉絲、鮮菇、枸杞	5.6	2.3	2.2

我的健康餐盤，請你跟我這樣吃



我的餐盤將每餐或每天的食物，依面積比例分隔。建議不論在家備餐，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、吃得飽不等於吃得好，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

每天1.5-2杯(1杯240毫升)



飯跟蔬菜一樣多

至少1/3為未精製全穀雜糧之主食



豆魚蛋肉一掌心

豆>魚>蛋>肉類



每餐水果拳頭大

在地當季多樣化



菜比水果多一點

當季且1/3選深色



堅果種子一茶匙

每天1份堅果種子(1份=1湯匙=3茶匙)
1份約杏仁果5粒、腰果5粒或花生10粒