



上將食品

111年6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：劉芸瑾(營養字第 009165 號)

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	附餐	全穀雜糧	豆或魚肉	蔬菜	水果	油	熱量
1	三	白飯 白米	味噌豬肉 豬肉, 鮑菇, 蔬菜-煮	南瓜歐姆蛋 雞蛋, 南瓜, 毛豆-炒	柴魚鮮瓜 鮮瓜, 豆皮, 蔬菜, 柴魚-煮	大滷清湯 豆腐, 金針菇, 蔬菜, 肉絲		5.7	2.4	2.2	2.4	742
2	四	小米飯 白米, 小米	照燒雞丁 雞肉, 洋芋, 蔬菜-燒	蒜香玉米肉茸 玉米, 絞肉, 豆薯, 青豆, 蒜-煮	高麗粉絲 高麗菜, 寬粉, 蔬菜-炒	金針排骨湯 金針花, 竹筍, 排骨	水果	5.8	2.5	2.1	2.4	754
~~ 端 午 假 期 愉 快 ~~												
6	一	咖哩奶醬 義大利麵 麵, 玉米, 絞肉, 洋蔥, 毛豆	芝香棒棒腿 棒棒腿 X2, 芝麻-烤	薯辦 洋芋薯辦 X3-烤	小魚白菜 白菜, 小魚, 金針菇, 蔬菜-煮	海芽味噌湯 豆腐, 海芽, 味噌	水果	5.6	2.4	2.3	2.4	738
7	二	麥片飯 白米, 麥片	紅燒豆腐 豆腐, 蔬菜, 青蔥-燒	菜脯炒蛋 雞蛋, 菜脯, 蔬菜-炒	木耳炒筍 竹筍, 木耳, 蔬菜-炒	玉米濃湯 玉米, 洋芋, 蔬菜	保久乳	5.7	2.5	2.2	2.5	754
8	三	白飯 白米	馬鈴薯燉雞 雞肉, 洋芋, 蔬菜-煮	泡菜年糕炒肉 年糕, 自製泡菜, 豬肉, 金針菇-炒	鐵板豆芽 豆芽菜, 韭菜, 蔬菜-炒	鮮蔬蛋花湯 雞蛋, 蔬菜, 青蔥		5.9	2.3	2.2	2.3	744
9	四	雜糧飯 白米, 雜糧米	果香糖醋豬 豬肉, 洋蔥, 鳳梨-燒	瓜仔鴿蛋 鴿蛋, 脆瓜, 冬瓜, 豆干-煮	絲瓜寬粉 絲瓜, 寬粉, 蔬菜, 枸杞-煮	金瓜雞湯 南瓜, 雞肉, 鮮菇	水果	5.7	2.5	2.1	2.4	747
10	五	糙米飯 白米, 糙米	蔥燒雞 雞肉, 蔬菜, 青蔥-燒	塔香花枝揚 花枝揚, 芹菜, 九層塔-炒	清炒條豆 條豆, 鮑菇, 蔬菜-炒	洋芋排骨湯 洋芋, 排骨, 薑仁		5.8	2.4	2.3	2.4	752
13	一	白飯 白米	南瓜燉豬 豬肉, 南瓜, 毛豆-燉	海山醬凍腐煲 蘿蔔, 凍豆腐, 玉米, 木耳-煮	塔香海茸 海茸, 芹菜, 蔬菜, 九層塔-炒	竹筍雞湯 竹筍, 雞肉, 金針菇	豆奶	5.8	2.4	2.3	2.3	747
14	二	客家 醬香炒飯 白米, 自製鹹豬肉, 洋蔥, 玉米, 青蔥	炸雞排 雞排-炸	花枝丸 花枝丸 X2-烤	時瓜燒菇 鮮瓜, 金針菇, 蔬菜-燒	番茄豆腐湯 番茄, 豆腐, 青蔥	水果	5.6	2.4	2.3	2.4	738
15	三	五穀飯 白米, 五穀米	梅干魚塊 魚肉, 梅乾菜, 筍芽-煮	蜜糖地瓜雞 雞肉, 地瓜, 芝麻-燒	炒高麗菜 高麗菜, 木耳, 蘿蔔-炒	仙草雞湯 蘿蔔, 鮮菇, 紅棗, 仙草汁		5.8	2.4	2.2	2.5	754
16	四	紅藜飯 白米, 紅藜	柚香雞肉 雞肉, 洋蔥, 彩椒-燒	蒸蛋 雞蛋, 蔬菜-蒸	杏片玉米 玉米, 蘿蔔, 毛豆, 杏仁片-炒	山藥排骨湯 山藥, 洋芋, 排骨	水果	5.7	2.5	2.1	2.4	747
17	五	白飯 白米	蠔油燒豬 豬肉, 竹筍, 蔬菜-燒	卡邦尼薯塊 洋芋, 蘿蔔, 鮮菇, 青豆-煮	黃芽冬粉 黃豆芽, 冬粉, 蔬菜-炒	麵線羹 麵線, 鮮菇, 木耳, 蘿蔔, 柴魚片		5.9	2.3	2.1	2.3	742
20	一	紫米飯 白米, 紫米	滷雞翅 雞翅-滷	京醬蔥炒肉絲 豬肉絲, 洋蔥, 蔬菜, 蔥-炒	蝦香絲瓜 絲瓜, 油片, 蔬菜, 蝦皮-煮	洋芋濃湯 洋芋, 蘿蔔, 洋蔥, 鮑菇	水果	5.6	2.3	2.2	2.4	728
21	二	地瓜飯 白米, 地瓜	南洋卡菲豬 豬肉, 洋芋, 蘿蔔-煮	照燒雞肉丸 雞肉丸, 鮑菇, 玉米-燒	脆炒條豆 條豆, 蔬菜, 木耳-炒	小魚味噌湯 豆腐, 洋蔥, 小魚	鮮奶	5.7	2.3	2.3	2.5	742
22	三	白飯 白米	豆乳燒雞 雞肉, 豆薯, 蔬菜-燒	XO 醬煨豆腐 豆腐, 絞肉, 蔬菜-煮	針菇筍片 筍片, 金針菇, 蔬菜-炒	紫菜蛋花湯 紫菜, 高麗菜, 雞蛋		5.6	2.4	2.3	2.4	738
23	四	義式茄汁 螺旋麵 麵, 絞肉, 玉米, 紅蘿蔔, 番茄, 青豆	紅燒豬排 豬排-滷	炸可樂餅 可樂餅 X1-炸	白菜滷 白菜, 蘿蔔, 木耳, 芋頭-煮	鳳梨雞湯 鳳梨, 蔴鳳梨, 鮮菇, 雞肉	水果	5.7	2.4	2.2	2.3	738
24	五	白飯 白米	三杯雞 雞肉, 鮑菇, 蔬菜-煮	玉米炒蛋 玉米, 雞蛋, 蘿蔔, 毛豆-炒	蠔油海根 海帶根, 芹菜, 蔬菜-煮	金菇排骨湯 金針菇, 蘿蔔, 排骨		5.8	2.5	2.2	2.4	757
27	一	燕麥飯 白米, 燕麥	白醬豬肉 豬肉, 洋芋, 蔬菜, 青豆-煮	燒烤甜不辣 甜不辣, 芹菜-炒	金沙鮮瓜 鮮瓜, 鹹蛋, 蘿蔔, 木耳-煮	酸辣湯 豆腐, 雞蛋, 筍片, 木耳	豆奶	5.8	2.3	2.3	2.5	749
28	二	白飯 白米	義式鮮茄魚 魚肉, 番茄, 洋蔥-煮	肉燥骰子腐 油豆腐, 絞肉, 木耳, 青蔥-燒	鮮蔬高麗 高麗菜, 香菇, 蔬菜-炒	鮮筍肉絲湯 竹筍, 豬肉絲, 鮮菇	水果	5.6	2.4	2.2	2.4	735
29	三	芝麻飯 白米, 芝麻	墨西哥豬肉 豬肉, 鮑菇, 洋芋, 墨西哥香料-煮	鴿蛋滷味 鴿蛋, 油片, 蘿蔔, 條豆-滷	芹香豆芽 豆芽菜, 芹菜, 蔬菜-炒	海芽豆腐湯 豆腐, 海芽, 薑絲		5.7	2.5	2.3	2.3	748

★營養早餐紅綠燈★

五大黃金原則

1. 選擇高纖維質食物為主
2. 搭配適當水果、蔬菜
3. 選擇優質蛋白質：適量雞肉、鮭魚或雞蛋
4. 避免高脂肪食物
5. 避免高熱量、高糖、高鹽



	綠燈	黃燈	紅燈
主食	★白饅頭 地瓜粥 全麥製品	★貝果. 麵包 煎蘿蔔糕 早餐穀片	★牛角麵包. 可頌. 煎餃 油條. 水煎包 蔥油餅 大腸麵線
肉類	★蒸. 煮瘦肉 水煮鮭魚	★煎瘦肉	★裹粉肉排 肉鬆. 火腿. 培根
蛋	★蒸蛋 水煮蛋	★炒蛋 煎蛋	★炸蔬菜 果醬
蔬果類	★新鮮水果 新鮮蔬菜	★100%水果汁 水果乾	★含糖飲料. 奶茶 調味乳. 米漿
飲料	★鮮乳 低糖豆漿	★無糖茶 無糖奶茶	

