



上將 中央餐廳

厚德國小 109年10月

*本公司全面使用非基改玉米及豆製品,敬請安心使用 *本菜單含有蟹、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

*◎消費者服務專線:(02)2996-9305 傳真:(02)2276-3714 e-mail: kh9305@gmail.com◎營養師:黃詠怡(營養字第 3906 號)

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	附餐	上飯 湯類	上湯 菜肉	蔬菜	麵類	熱量
5	一	麻醬肉絲 乾拌麵 <small>白麵,肉絲,豆芽菜,紅蘿蔔,高麗菜</small>	蠔香滷肉排 <small>豬排-油</small>	炸 麥克雞塊 <small>麥克雞塊-炸 每人2個</small>	蛋酥白菜 <small>白菜,雞蛋,木耳,紅蘿蔔-煮</small>	筍片雞湯 <small>竹筍,雞肉</small>	水果	5.6	2.3	2	2.2	713.5
6	二	糙米飯 <small>白米,糙米</small>	糖醋豆雞片 <small>豆雞片,鳳梨,長豆-煮</small>	咖哩鴿蛋 <small>洋芋,紅蘿蔔,鴿蛋-煮</small>	蘿蔔海結 <small>蘿蔔,海帶結,油豆腐-煮</small>	鮮菇蔬菜湯 <small>木耳,菇類,竹筍</small>	保久乳	5.6	2.3	2.2	2.2	718.5
7	三	小米飯 <small>白米,小米</small>	杏片豬肉 <small>豬肉,洋蔥,杏仁片-燒</small>	三杯雞 <small>雞肉,竹筍,九層塔,薑片-燒</small>	枸杞冬瓜 <small>冬瓜,木耳,枸杞-燒</small>	紫菜蛋花湯 <small>紫菜,雞蛋,蔬菜</small>		5.5	2.5	2	2.5	735
8	四	紫米飯 <small>白米,紫米</small>	燒烤醬炒雞 <small>雞肉,洋芋-燒</small>	鮑菇炒豬肉 <small>豬肉,鮑菇,蔬菜-煮</small>	蒜香花椰 <small>花椰菜,紅蘿蔔,蒜-炒</small>	金針排骨湯 <small>金針花,排骨</small>	水果	5.5	2.4	2.1	2.3	721
12	一	紅藜飯 <small>白米,紅藜</small>	蒜味菇菇雞 <small>雞肉,杏鮑菇,蒜段-煮</small>	蔥燒肉茸豆腐 <small>豆腐,青蔥,絞肉-燒</small>	香芋玉米 <small>玉米,芋頭,紅蘿蔔,毛豆-炒</small>	木瓜大骨湯 <small>青木瓜,排骨,香菇</small>	鮮奶	5.6	2.4	1.9	2.2	718.5
13	二	地瓜飯 <small>白米,地瓜</small>	客家福菜豬 <small>豬肉,福菜,筍筴-煮</small>	茄汁燕餃 <small>燕餃(三統),番茄,洋蔥-煮</small>	雙菇扁蒲 <small>扁蒲,香菇,金針菇,蘿蔔-煮</small>	味噌豆腐湯 <small>豆腐,海芽</small>	水果	5.6	2.4	2.2	2.2	726
14	三	白飯 <small>白米</small>	柚香雞塊 <small>雞肉,小黃瓜-燒</small>	南瓜燉豬 <small>豬肉,南瓜,毛豆-煮</small>	椒香豆芽 <small>豆芽菜,紅蘿蔔,韭菜-炒</small>	蘿蔔雞湯 <small>蘿蔔,雞肉</small>		5.6	2.3	2	2.5	727
15	四	奶香蛤蠣 義大利麵 <small>義大利麵,蛤蠣,洋蔥,玉米</small>	甜蔥醬佐豬排 <small>豬排-煮</small>	梅粉地瓜條 <small>地瓜薯條,梅粉-炸 每人6條</small>	木耳高麗 <small>高麗,木耳-炒</small>	玉米濃湯 <small>玉米,雞蛋,紅蘿蔔</small>	水果	5.7	2.4	2	2.3	732.5
16	五	白飯 <small>白米</small>	義式烤雞排 <small>雞排-烤</small>	白菜肉片 <small>大白菜,肉片,木耳-煮</small>	清炒筍子 <small>竹筍,紅蘿蔔,金菇-炒</small>	山藥洋芋湯 <small>山藥,洋芋,枸杞,肉絲</small>		5.6	2.4	2.1	2.3	728
19	一	海苔香鬆 肉茸炒飯 <small>白米,絞肉,蔬菜,海苔香鬆</small>	紅燒肉排 <small>肉排-燒</small>	炸薯球 <small>薯球-炸 每人6個</small>	蝦香絲瓜 <small>絲瓜,寬粉,蝦皮-煮</small>	冬菜鴨湯 <small>冬菜,鴨肉,川菜</small>	水果	5.7	2.4	2.2	2.3	737.5
20	二	芝麻飯 <small>白米,芝麻</small>	腰果玉米雞 <small>雞肉,玉米,腰果-煮</small>	紅茶香滷蛋 <small>雞蛋,豆干-油</small>	扁魚白菜 <small>白菜,扁魚,紅蘿蔔,木耳-煮</small>	冬瓜肉絲湯 <small>冬瓜,肉絲</small>	豆奶	5.6	2.5	2	2.2	728.5
21	三	紅豆飯 <small>白米,紅豆</small>	蜜汁燒肉 <small>豬肉,彩椒-燒</small>	義式紅醬雞茸 <small>番茄,洋蔥,雞絞肉,刈蓀-煮</small>	玉筍鮑菇 <small>鮑菇,玉米筍,小黃瓜-煮</small>	海芽豆腐湯 <small>海芽,豆腐,薑絲</small>		5.7	2.3	2	2.5	734
22	四	白飯 <small>白米</small>	紅麴雞丁 <small>雞肉,紅蘿蔔,西芹-煮</small>	味噌關東煮 <small>蘿蔔,魚蛋,竹輪,玉米-煮</small>	塔香海茸 <small>海茸,肉絲,九層塔-炒</small>	番茄蛋花湯 <small>雞蛋,番茄,高麗菜</small>	水果	5.6	2.3	2.1	2.2	716
23	五	蕎麥飯 <small>白米,蕎麥</small>	蔥爆豬柳 <small>豬肉,洋蔥,青蔥-炒</small>	和風雞丁 <small>凍豆腐,雞丁,柴魚片-煮</small>	蒜酥長豆 <small>長豆,紅蘿蔔,蒜酥-炒</small>	大滷湯 <small>木耳,竹筍,蘿蔔,肉絲,雞蛋</small>		5.6	2.4	2.2	2.3	730.5
26	一	白飯 <small>白米</small>	醬烤雞腿 <small>雞腿-烤</small>	瓜仔 鮮菇鵝鶉蛋 <small>瓜仔,絞肉,鮮菇,鵝鶉蛋-煮</small>	鹹豬肉高麗 <small>高麗菜,紅蘿蔔,鹹豬肉-炒</small>	小魚味噌湯 <small>洋蔥,小魚乾,豆腐</small>	優酪乳	5.6	2.4	2.1	2.3	728
27	二	番茄肉醬 筆管麵 <small>筆管麵,番茄,洋蔥,絞肉,玉米</small>	洋芋燒肉 <small>豬肉,洋芋,孜然粉-煮</small>	柴香章魚燒 <small>章魚燒,柴魚-燒 每人2個</small>	木耳黃瓜 <small>黃瓜,金菇,紅蘿蔔,木耳-煮</small>	巧達濃湯 <small>洋芋,洋蔥,蛤蜊,雞蛋</small>	水果	5.7	2.5	2	2.3	740
28	三	糙米飯 <small>白米,糙米</small>	香草雞丁 <small>雞肉,鮑菇-燒</small>	蒜炒肉柳 <small>小黃瓜,木耳,肉柳-炒</small>	金沙竹筍 <small>竹筍,鹹蛋黃,紅蘿蔔-炒</small>	野菜昆布湯 <small>海帶,蘿蔔,高麗菜</small>		5.6	2.3	2.2	2.5	732
29	四	地瓜飯 <small>白米,地瓜</small>	香滷豬排 <small>豬排-油</small>	回鍋肉片 <small>豆干,肉片,西芹,秀珍菇-炒</small>	雞絲黃芽 <small>黃豆芽,雞絲,紅蘿蔔-炒</small>	香菇雞湯 <small>香菇,雞肉,蘿蔔</small>	水果	5.5	2.3	2.2	2.3	716
30	五	白飯 <small>白米</small>	咖哩南瓜雞 <small>雞肉,南瓜,洋蔥-煮</small>	田園蝦仁寬粉 <small>白菜,寬粉,蔬菜,蝦仁-煮</small>	堅果豆腐煲 <small>豆腐,絞肉,鮑菇,堅果-燒</small>	鮮瓜排骨湯 <small>鮮瓜,排骨,鮮菇</small>		5.7	2.4	1.9	2.2	725.5