



上將食品111年2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、含麩質穀物、大豆、魚類等，不適合其過敏體質者食用 *全面使用非基改玉米及豆製品* ◎營養師：鄧佳欣(營養字第010770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	全日	生乳	蛋肉	蔬菜	油類	熱量
14	一	小米飯 白米, 小米	烤雞肉捲 雞肉捲-烤	麻婆豆腐🍲	腰果玉米🍲	腹歷蔬菜	金針肉絲湯 金針花, 金針菇, 肉絲	水果	5.7	2.4	2	2.4		737
15	二	薏仁飯 白米, 薏仁	芝香豆皮 豆皮, 洋葱, 芝麻-煮	滷蛋 雞蛋, 海帶結-滷	蔬炒高麗🍲	有機蔬菜	元宵湯圓 湯圓, 白菜, 芹, 香菇, 蘿蔔	保久乳	5.5	2.4	2.2	2.3		724
蔬食日														
17	四	蒜香白醬義大利麵 麵, 玉米, 絞肉, 洋葱, 蒜	燒豬排 豬排-燒	薯餅 薯餅 X2-炸	芹炒芽菜 豆芽菜, 芹, 蔬菜-炒	腹歷蔬菜	巧達濃湯🍲 洋葱, 玉米, 蘿蔔	水果	5.7	2.3	2.2	2.3		730
21	一	胚芽飯 白米, 胚芽	京醬豬排 豬排-燒	白醬黃金魚蛋🍲 黃金魚蛋 X2, 洋葱, 蘿蔔-煮	菇燒結頭 結頭菜, 鮮菇, 蔬菜-炒	腹歷蔬菜	大滷湯 豆腐, 豬肉絲, 雞蛋, 蔬菜	優酪乳	5.6	2.3	2	2.3		718
22	二	鯉節香鬆拌飯 白米, 鯉節香鬆	迷迭香雞丁🍲 雞肉, 蘿蔔, 小黃瓜-燒	珍珠丸 珍珠丸 X2(三統)-蒸	開陽白菜 大白菜, 蝦米, 蔬菜-煮	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐, 小魚干, 海芽	水果	5.5	2.3	2.2	2.4		721
24	四	白飯 白米	炸雞腿 雞腿-炸	豆干小炒 豆干, 肉絲, 蔬菜-炒	雲耳高麗🍲 高麗菜, 木耳, 蔬菜-炒	腹歷蔬菜	紅燒排骨湯 蕃茄, 湯排, 蔬菜	水果	5.8	2.4	2.1	2.4		747

奶類紅綠燈

大家_タ都_タ知_ル道_ク牛_ウ奶_ノ富_ク含_ル豐_フ富_ク的_カ鈣_ノ質_ヲ跟_テ維_シ生_ノ素_ヲ B 群_ヲ，想_フ要_ム長_ク高_ク就_ス要_ム多_ク喝_ム牛_ウ奶_ノ。但_カ你_タ知_ル道_ク嗎_ヲ，其_ノ實_ヲ奶_ノ類_ノ中_ニ也_ニ有_ル藏_レ著_ク很_ク多_ク陷_レ阱_ニ喔_ヲ。如_ク果_ニ選_バ擇_セ不_ク對_ク不_ク但_カ沒_レ辦_フ法_ヲ補_ク充_ル到_ク我_タ們_ノ想_フ要_ム的_カ營_ノ養_ヲ，反_テ而_ル還_レ會_レ變_ク胖_ク喔_ヲ。讓_ス我_タ們_ノ來_テ看_ル看_ル如_ク何_ニ聰_ク明_ニ挑_セ選_ル乳_ノ品_ヲ。

 <p>紅燈停 少飲用 (每週不超過1次) 乳酸飲料、 調味和加糖優酪乳及優格</p> 	 <p>黃燈停看聽 偶爾飲用 (每週不超過3次) 調味乳、減糖優酪乳</p> 	 <p>綠燈行 每天飲用 純鮮奶、保久乳、純奶粉、 無糖優酪乳及無糖優格</p> 
---	---	--