

# 上將食品 110年11月 厚德國小

◎地址：新加坡新加坡禧街40號 ◎服務專線：(22)2976-9305 傳真：(22)2276-3774 ○E-mail: M9305@gmail.com  
 \*菜單含有鹽、糖、牛奶、蛋、芒果、花生、堅果類、芝麻、含防腐劑物、大豆、魚類等，不適合某些過敏體質者食用 \*全面使用非基因改造玉米及豆製品◎營養師：李雙晴(證書8769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	鮮奶	豆奶	其他			
1	一	義式奶香蕈菇麵 <small>麵、洋蔥、絞肉、鮑菇、玉米</small>	照燒豬排 <small>豬排-塊</small>	麥克雞塊 <small>雞塊 X2-件</small>	雲耳鮮瓜 <small>鮮瓜、蘿蔔、木耳-煮</small>	海芽蛋花湯 <small>雞蛋、青蔥、海芽</small>	水果	5.8	2.2	2.3	2.4	737
2	二	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	紅燒凍腐煲 <small>凍豆腐、蘿蔔-煮</small>	烤地瓜 <small>地瓜-塊</small>	炒高麗菜 <small>高麗菜、木耳、蒜末-炒</small>	巧達濃湯 <small>南瓜、雞蛋、蘿蔔</small>	保久乳	5.8	2.3	1.9	2.3	730
3	三	白飯 <small>白米</small>	五香滷肉 <small>豬肉、冬瓜、枸杞、油</small>	泡菜燒雞 <small>雞肉、白菜(自製泡菜)、金針菇、木耳-塊</small>	雙色花椰 <small>花椰菜、蘿蔔-炒</small>	結菜雞湯 <small>結菜、雞肉、鮮菇</small>	水果	5.5	2.3	2	2.3	711
4	四	藜麥飯 <small>白米、藜麥</small>	乾蔥豆豉雞 <small>雞肉、鮮菇、青蔥、豆豉-塊</small>	椒鹽花枝丸 <small>花枝丸 X2、胡椒粉-塊</small>	芹香海根 <small>海根、芹、蒜末-炒</small>	紅燒排骨湯 <small>排骨、蒜、海根、蘿蔔</small>	水果	5.6	2.2	2.2	2.4	720
5	五	紫米飯 <small>白米、紫米</small>	芝麻里肌肉排 <small>豬排、芝麻-塊</small>	南瓜炒蛋 <small>雞蛋、南瓜、毛豆-炒</small>	豆醬脆筍 <small>竹筍、蘿蔔、木耳-炒</small>	薑母鴨湯 <small>鴨肉、高麗菜、金針菇、薑片</small>	水果	5.5	2.3	2.2	2.5	728
8	一	地瓜飯 <small>白米、地瓜</small>	炸翅小腿 <small>翅小腿 X2-件</small>	莎莎干丁肉醬 <small>豬肉、豆干丁、番茄、洋蔥、洋蔥-煮</small>	鐵板豆芽 <small>豆芽菜、芹菜、蘿蔔-炒</small>	冬瓜肉絲湯 <small>冬瓜、肉絲、薑絲</small>	鮮奶	5.6	2.3	2.2	2.3	723
9	二	白飯 <small>白米</small>	咖哩豬 <small>豬肉、洋蔥、蘿蔔、洋蔥-煮</small>	鴿蛋炒三鮮 <small>竹筍、鴿蛋、肉片、鮑魚、木耳-炒</small>	開陽白菜 <small>大白菜、蘿蔔、蝦米-煮</small>	小魚味噌湯 <small>豆腐、小魚干、青蔥</small>	水果	5.6	2.3	2.3	2.3	726
10	三	雜糧飯 <small>白米、雜糧米</small>	杏片地瓜雞 <small>雞肉、地瓜、杏片-塊</small>	和風燒豬 <small>豬肉、彩椒、小黃瓜-塊</small>	菇炒結菜 <small>結菜、鮮菇、小黃瓜-炒</small>	紫菜蛋花湯 <small>雞蛋、洋蔥、紫菜</small>	水果	5.7	2.4	1.9	2.4	738
11	四	海苔肉茸拌飯 <small>白米、玉米、絞肉、蘿蔔、海苔絲</small>	羅勒豬排 <small>豬排-塊</small>	珍珠鮮肉丸 <small>珍珠丸 X2(三塊)-煮</small>	絲瓜疙瘩 <small>絲瓜、鮑魚、木耳、枸杞-煮</small>	香菇雞湯 <small>雞肉、鮮菇、香菇</small>	水果	5.7	2.1	2.3	2.4	722
12	五	胚芽飯 <small>白米、胚芽</small>	豆乳燒雞 <small>雞肉、蘿蔔、豆乳-塊</small>	醍醐三角腐 <small>三角油豆腐、絞肉、青蔥-塊</small>	堅果粟米 <small>玉米、蘿蔔、鮑菇、南瓜子-煮</small>	麵線羹 <small>紅麵線、竹筍、金針菇、木耳、肉絲</small>	水果	5.8	2.3	2	2.3	732
15	一	白飯 <small>白米</small>	南瓜燒豬 <small>豬肉、南瓜、毛豆-煮</small>	什錦黑醋雞 <small>雞肉、洋蔥、洋蔥、彩椒-塊</small>	鮮瓜匯煮 <small>鮮瓜、蘿蔔、木耳-煮</small>	白菜豆腐湯 <small>大白菜、豆腐、鮮菇、蔥</small>	水果	5.6	2.3	2.2	2.3	723
16	二	迷迭香番茄肉醬義大利麵 <small>麵、番茄、絞肉、玉米、洋蔥、迷迭香</small>	胡麻燒魚 <small>魚肉、蒜末、小黃瓜、芝麻-塊</small>	薯球 <small>薯球 X1-件</small>	什錦彩絲 <small>海帶絲、金針菇、蘿蔔-炒</small>	羅宋湯 <small>番茄、蘿蔔、高麗菜、湯排</small>	豆奶	5.5	2.3	2.3	2.3	719
17	三	蕎麥飯 <small>白米、蕎麥</small>	蠔燒肉排 <small>豬排-塊</small>	金沙玉米雞 <small>雞肉、玉米、蘿蔔、鹹蛋-炒</small>	筍香鮑菇 <small>竹筍、香鮑菇、九層塔-塊</small>	枸杞鮮瓜湯 <small>鮮瓜、雞肉、枸杞</small>	水果	5.6	2.3	2	2.4	723
18	四	燕麥飯 <small>白米、燕麥</small>	白醬洋薯雞 <small>雞肉、洋蔥、青豆-煮</small>	砂鍋肉片 <small>肉片、豆皮、蘿蔔、青蔥-炒</small>	紅片花椰 <small>花椰菜、蘿蔔、木耳-炒</small>	玉米濃湯 <small>玉米、洋蔥、雞蛋、蘿蔔</small>	水果	5.6	2.4	2.2	2.3	731
19	五	紅扁豆飯 <small>白米、紅扁豆</small>	昆布燒豬 <small>豬肉、海帶絲、蘿蔔-塊</small>	番茄炒蛋 <small>雞蛋、番茄、洋蔥-炒</small>	彩蔬高麗 <small>高麗菜、彩椒-炒</small>	結菜鮮雞湯 <small>結菜、雞肉</small>	水果	5.5	2.3	2.3	2.5	728
22	一	海苔香鬆飯 <small>白米、海苔香鬆</small>	烤雞排 <small>雞排-塊</small>	烤醬黑輪燒 <small>黑輪、玉米、毛豆-塊</small>	爆炒海茸肉絲 <small>海茸、肉絲、蘿蔔-炒</small>	味噌豆腐湯 <small>豆腐、洋蔥、粟米片</small>	優酪乳	5.7	2.3	2	2.3	725
23	二	紅藜飯 <small>紅藜、白米</small>	糖醋豬肉 <small>豬肉、洋蔥、鳳梨-塊</small>	蔥花菜脯蛋 <small>雞蛋、菜脯、青蔥-炒</small>	香鬆玉米 <small>玉米、蘿蔔、豆醬、香鬆-炒</small>	金針雞湯 <small>雞肉、金針花、木耳</small>	水果	5.6	2.2	2.1	2.4	718
24	三	白飯 <small>白米</small>	三杯雞 <small>雞肉、鮑菇、九層塔、薑-塊</small>	奶香雙芋豬 <small>豬肉、洋蔥、芋頭-煮</small>	脆炒芋菜 <small>芋菜、芹、木耳-炒</small>	冬瓜排骨湯 <small>冬瓜、排骨、鮮菇、薑絲</small>	水果	5.8	2.3	2	2.4	737
25	四	麥片飯 <small>白米、麥片</small>	蔥燒豚肉 <small>豬肉、蘿蔔、青蔥-塊</small>	雞肉親子丼 <small>雞肉、雞蛋、洋蔥、蘿蔔-煮</small>	白菜滷 <small>大白菜、木耳、鮮菇、枸杞-煮</small>	酸辣湯 <small>豆腐、竹筍、肉絲、金針菇、雞蛋</small>	水果	5.5	2.2	2.3	2.3	711
26	五	白飯 <small>白米</small>	柴香雞丁 <small>雞肉、小黃瓜、蒜末、紫魚片-煮</small>	地瓜薯條 <small>地瓜薯條 X1-塊</small>	金沙結菜 <small>結菜、鹹蛋、青蔥-炒</small>	薏仁四神湯 <small>海根、薏仁、蓮子、馬鈴薯</small>	水果	5.7	2.2	2.2	2.3	723
29	一	小麥飯 <small>白米、小麥</small>	XO醬豬排 <small>豬排-塊</small>	茄汁福州丸 <small>福州丸 X1、番茄、青豆-煮</small>	開陽鮮瓜 <small>鮮瓜、蘿蔔、蝦米-煮</small>	刈菜雞湯 <small>刈菜、雞肉、鮑魚、鮮菇</small>	水果	5.5	2.3	2.3	2.3	719
30	二	雜糧飯 <small>白米、雜糧米</small>	芝麻蒲燒雞 <small>雞肉、洋蔥、彩椒、芝麻-塊</small>	玉米煨豆腐 <small>豆腐、玉米、絞肉、紅蘿蔔-塊</small>	清炒高麗 <small>高麗菜、蘿蔔、木耳-炒</small>	雙色海芽湯 <small>海根、金針菇、蘿蔔、海芽</small>	保久乳	5.6	2.3	2.3	2.3	726

## 你喝的水夠嗎?



人體 70%的成分都是水，不管進行任何代謝活動，都需要水份的幫助。一旦身體缺乏水份，就會出現大問題哦！

### ★含糖飲料不能解渴：

喝入含糖飲料會有黏膩感，不但不能止渴，還會為了消除黏膩感，喝入更多飲料，容易造成蛀牙、肥胖或是偏食等問題。



### 運動，喝白開水就好！

非長時間、大量的運動，不需喝運動飲料！  
只要少量、頻繁地喝水就可以了！

### 運動喝水的好處

促進代謝

不中暑

運動表現好

不疲累

一般水份建議攝取量是  
(每公斤體重 × 30c.c)  
水份必須分段補充，一次喝入大量的水很有可能造成水中毒唷。

### ★有以下狀況就代表你缺水了！

1. 尿尿呈現深黃色
2. 口乾舌燥、嘴唇乾裂
3. 便便乾硬或大不出來
4. 覺得累、眼睛乾澀

