



上將食品 112 年 11 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：陳佩瑾(營養字第 077006 號)

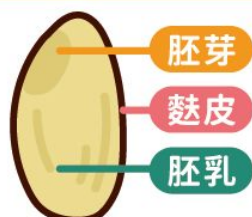
日期	星期	主食	主菜	副菜			湯	附餐	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	水果	熱量
1	三	芝麻飯 白米、芝麻	和風醬豬肉 豬肉、洋蔥、青蔥-燒	紅燒方干 四方干、木耳、蔬菜-燒	蔬炒高麗 高麗菜、蔬菜-炒	履歷蔬菜	酸辣湯 豆腐、肉絲、蔬菜		5.6	2.4	2.2	2.2	726
2	四	白飯 白米	塔香米糕雞 雞肉、米血糕、鮮菇、九層塔-煮	沙茶海陸雙鮮 大白菜、肉片、魷魚、蔬菜-煮	蒜香條豆 條豆、木耳、蒜-炒	履歷蔬菜	紫菜蛋花湯 雞蛋、紫菜		5.7	2.3	2.3	2.4	737
3	五	糙米飯 白米、糙米	味噌燒豬 豬肉、蘿蔔、青豆-燒	葵花籽奶香薯塊 洋芋、蔬菜、葵花籽-炒	蠔燒海根 海帶根、蔬菜-炒	履歷蔬菜	冬瓜雞湯 冬瓜、雞肉、枸杞		5.8	2.4	2.1	2.3	742
6	一	卡邦尼 義大利麵 麵、絞肉、蔬菜	烤小雞腿 翅小腿 X2-烤	海苔薯條 薯條 X4、海苔粉-炸	針菇鮮瓜 鮮瓜、金針菇、蔬菜-煮	履歷蔬菜	芹珠蘿蔔湯 蘿蔔、湯排、芹菜		5.6	2.5	2.3	2.4	745
7	二	白飯 白米	咖哩豬 豬肉、南瓜、蘿蔔-煮	三杯雞 雞肉、竹筍、鮑菇、蔬菜-燒	海帶彩絲 海帶絲、芹菜、蘿蔔-炒	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐、海芽、柴魚片	水果	5.7	2.4	2.2	2.3	738
8	三	紅扁豆飯 白米、紅扁豆	芝香雞丁 雞肉、蘿蔔、芝麻-燒	香干肉絲 豆干絲、肉絲、蔬菜-炒	清炒花椰 花椰菜、蘿蔔-炒	履歷蔬菜	玉米濃湯 玉米、蘿蔔、洋芋		5.6	2.3	2.2	2.3	723
9	四	胚芽飯 白米、胚芽米	嫩汁豬排 豬排 X1-油	香鬆洋蔥蛋 雞蛋、洋蔥、蘿蔔、香鬆-炒	沙茶粉絲煲 高麗菜、粉絲、蔬菜-炒	履歷蔬菜	金針雞湯 雞肉、蘿蔔、金針花		5.8	2.4	2.0	2.4	744
10	五	白飯 白米	巴西里鮮茄雞 雞肉、洋蔥、番茄-煮	堅果玉米什錦 玉米、絞肉、鮮菇、堅果-炒	雲耳炒筍 竹筍、木耳、蔬菜-炒	履歷蔬菜	鮮瓜肉絲湯 鮮瓜、肉絲、蔬菜		5.7	2.3	2.1	2.3	728
13	一	白飯 白米	韓式泡菜豬 豬肉、大白菜、蔬菜-煮	白醬雞茸洋芋 洋芋、雞茸、蘿蔔-煮	蘿蔔佃煮 蘿蔔、海帶結、玉米筍-煮	履歷蔬菜	海芽蛋花湯 雞蛋、蔬菜、海芽		5.7	2.5	2.1	2.4	747
14	二	印尼風味 薑黃拌麵 麵條、絞肉、蔬菜、薑黃粉、小茴香	炸雞米花 雞肉 X3-炸	泰式打拋豬 豬絞肉、洋蔥、番茄、羅勒、香茅-炒	脆炒高麗 高麗菜、蔬菜-炒	有機蔬菜	香菇赤肉羹 肉絲、香菇、竹筍、蔬菜	水果	5.7	2.3	2.3	2.4	737
15	三	五穀飯 白米、五穀米	蜜汁地瓜豬 豬肉、地瓜-燒	菇菇脆薯雞 豆萇、雞肉、鮮菇-煮	腐皮燒瓜 鮮瓜、豆皮、蔬菜-燒	履歷蔬菜	榨菜豆腐湯 豆腐、鮮菇、榨菜		5.8	2.4	2.2	2.3	745
16	四	白飯 白米	蔥油燒魚 魚肉、洋蔥、蔬菜-燒	拌飯八寶炸醬 豆干、香菇、絞肉、蔬菜-煮	豆酥條豆 條豆、蔬菜、豆酥-炒	履歷蔬菜	薏仁排骨湯 蘿蔔、湯排、薏仁	豆奶	5.6	2.4	2.2	2.4	735
17	五	地瓜飯 白米、地瓜	蠔油筍燒豬 豬肉、竹筍、蔬菜-燒	濃湯煨豆腐 豆腐、玉米、雞茸-煮	紅絲芽菜 豆芽菜、蘿蔔-炒	履歷蔬菜	鳳梨雞湯 結頭菜、雞肉、鳳梨		5.6	2.5	2.3	2.2	736
20	一	白飯 白米	萇菇洋芋雞 雞肉、洋芋、鮮菇-煮	粉紅醬蘿蔔豬 蘿蔔、豬肉、毛豆-煮	雲耳高麗 高麗菜、木耳、蔬菜-炒	履歷蔬菜	日式味噌湯 豆腐、洋蔥、青蔥		5.7	2.4	2.0	2.4	737
21	二	燕麥飯 白米、燕麥	烤豬肉條 豬肉條 X4-烤	香菇黑干雞 黑豆干、雞肉、香菇-煮	柴香白菜滷 大白菜、蔬菜、柴魚片-煮	有機蔬菜	洋芋濃湯 洋芋、蔬菜、玉米	水果	5.8	2.5	2.1	2.2	745
22	三	藜麥飯 白米、白藜麥	檸香洋蔥雞 雞肉、洋蔥、蔬菜-燒	墨西哥薯塊燒肉 洋芋、豬肉、條豆-燒	韓式黃芽 黃豆芽、海芽、蔬菜-炒	履歷蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄、蔬菜		5.7	2.3	2.1	2.3	728
23	四	雜糧飯 白米、雜糧米	照燒醬豬肉 豬肉、蘿蔔、芝麻-燒	玉米炒蛋 雞蛋、玉米、蔬菜-炒	菇炒結菜 結頭菜、鮮菇、蔬菜-炒	履歷蔬菜	蒜頭雞湯 雞肉、鮮菇、蒜頭、枸杞		5.8	2.4	2.2	2.3	745
24	五	拿坡里 肉醬螺旋麵 麵、絞肉、蔬菜	香滷雞翅 雞翅 X1-油	炸可樂餅 可樂餅 X1-炸	花椰什錦 花椰菜、蔬菜-炒	履歷蔬菜	鮮瓜排骨湯 鮮瓜、金針菇、湯排		5.6	2.5	2.3	2.4	745
27	一	白飯 白米	蔥爆肉柳 豬肉、洋蔥、青蔥-炒	卡非醬雞肉 雞肉、洋芋、蘿蔔-煮	海根干絲 海帶根、干絲、芹菜-炒	履歷蔬菜	高麗肉絲湯 高麗菜、金針花、肉絲		5.6	2.4	2.1	2.3	728
28	二	玉米飯 白米、玉米	柚香燒雞 雞肉、蘿蔔、蔬菜-燒	洋釀醬年糕炒肉 年糕、豬肉、自製泡菜、蔥-炒	木耳條豆 條豆、木耳-炒	有機蔬菜	紅燒排骨湯 番茄、湯排、蘿蔔	水果	5.7	2.3	2.2	2.4	735
29	三	白飯 白米	香酥豬排 豬排 X1-炸	腐乳醬凍豆腐 凍豆腐、彩椒、蔬菜-燒	杏片 玉米什錦 玉米、蘿蔔、毛豆、杏仁片-炒	履歷蔬菜	麻油雞湯 高麗菜、雞肉、枸杞		5.8	2.4	2.0	2.3	740
30	四	招牌 麻香油飯 糯米、白米、肉絲、香菇、麵輪	烤雞排 雞排 X1-烤	白菜肉片 白菜、豬肉、蔬菜-煮	鮮瓜匯煮 鮮瓜、筍、蔬菜-煮	履歷蔬菜	關東煮湯 蘿蔔、海帶結、油豆腐		5.6	2.5	2.3	2.2	736

吃對全穀及未精緻雜糧 營養健康多更多

主要營養成分



什麼是全穀？



全穀類要包含
胚芽、麩皮跟胚乳3部份

飯比拳頭大就好
糙米紫米會更好



優先選擇



外食、自煮 全穀這樣吃



外食組

早餐店



雜糧饅頭
取代白饅頭

便利商店



選擇烤地瓜、即食
玉米、藜麥蔬菜沙拉

自助餐



紫米飯、糙米飯
取代白飯

自備組

主食



糙米、燕麥等
取代白米

配菜



加入南瓜、山藥
等料理食材

點心



以烤地瓜、馬鈴薯
沙拉等取代
糕點類精緻澱粉