



# 上將食品

## 109年12月

# 民權國中

\*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，不適宜其他過敏體質者食用\*

\*本公司全面使用非基改玉米及豆製品\* ©消費者服務專線：(02)2996-9305 傳真：(02)2276-3714 E-mail: kh9305@gmail.com ©營養師：劉芸瑾(營養字第 009165)

日期	星期	主食	主菜	主菜	副菜	湯	全雞	雞肉	魚肉	海鮮	熱量	鈣質		
1	二	糙米飯 白米、糙米	叉燒肉 豬肉-烤 每人4條	咖哩雞 雞肉、洋芋、洋蔥、紅蘿蔔-煮	蔥爆豆干肉絲 豆干、肉絲、青蔥-炒	蒜酥高麗 高麗菜、香菇、木耳、蒜酥-炒	綠色蔬菜	小魚味噌湯 小魚、洋蔥、豆腐、味噌	6.7	2.4	2.0	2.3	802	283
2	三	有機白飯 白米	烤雞腿 雞腿-烤	海苔燒豬 豬肉、蘿蔔、海苔粉-燒	玉米蒸蛋 雞蛋、玉米-蒸	蝦香黃瓜 黃瓜、金針菇、蝦皮-煮	有機蔬菜	香菇雞湯 雞肉、香菇、冬瓜	6.5	2.5	2.0	2.5	805	245
3	四	燕麥飯 白米、燕麥	燒虱目魚排 虱目魚排-燒	鮑菇雞丁 雞肉、鮑菇-煮	麻婆豆腐煲 豆腐、絞肉、紅蘿蔔、青豆-煮	炒結頭菜 結頭菜、木耳、肉絲-炒	有機蔬菜	金針排骨湯 金針花、排骨、蔬菜	6.5	2.6	2.0	2.6	817	264
4	五	日式柴魚烏龍麵 小烏龍、白菜、肉絲、柴片	鐵板青蔥肉柳 豬柳、洋蔥、青蔥-炒	★炸無骨雞排 無骨雞排-炸	燒賣 燒賣-蒸 每人2個	塔香海根 海帶根、芹菜、九層塔-炒	綠色蔬菜	燒仙草 仙草、地瓜圓、花生	6.7	2.4	2.1	2.4	809	240
7	一	地瓜飯 白米、地瓜	泰式甜醬雞 雞肉、小黃瓜、蘿蔔-煮	蒲燒鯛魚排 鯛魚排、豆腐-蒸	脆薯甜不辣 甜不辣、豆薯、青豆-炒	雙色花椰 綠白花椰、紅蘿蔔-炒	綠色蔬菜	什錦鮮魷湯 魷魚、筍絲、金針菇、雞蛋	6.8	2.4	2.2	2.3	814	244
8	二	糙米飯 白米、糙米	三杯豬肉 豬肉、竹筍、鮮菇、九層塔-煮	雞腿肉捲 雞腿肉捲-烤	番茄炒蛋 雞蛋、番茄、洋蔥-煮	木耳白菜 大白菜、紅蘿蔔、木耳-煮	綠色蔬菜	黃瓜雞湯 大黃瓜、雞肉、紅蘿蔔	6.5	2.5	2.2	2.4	805	253
9	三	有機白飯 白米	椒鹽烤雞排 雞排-烤	蔥爆肉柳 肉柳、蔥段、金針菇-炒	雞絲豆芽 豆芽菜、雞絲、紅蘿蔔-炒	蘿蔔鮮匯 蘿蔔、鮑魚菇、玉筍、絞肉-煮	有機蔬菜	洋芋濃湯 洋芋、紅蘿蔔、雞蛋	6.6	2.5	2.0	2.6	816	310
10	四	紅藜飯 白米、紅藜	照燒肉排 肉排-燒	麻油香菇雞 雞肉、香菇、薑片-煮	韓式粉絲 黃豆芽、韭菜、粉絲、絞肉、紅蘿蔔-炒	枸杞冬瓜 冬瓜、秀珍菇、枸杞-煮	有機蔬菜	昆布蛋花湯 雞蛋、海帶、薑絲	6.8	2.5	1.9	2.4	819	262
11	五	白醬肉蓉螺絲麵 麵、玉米、洋蔥、絞肉	滷香雞翅 三節雞翅-滷	★炸排骨酥 豬肉-炸 每人4個	蝦捲 蝦捲-烤 每人2條	蔬炒扁蒲 扁蒲、小魚乾、紅蘿蔔-炒	綠色蔬菜	綠豆芋圓湯 綠豆、芋圓	6.7	2.4	1.8	2.4	802	248
14	一	白飯 白米	椰汁咖哩豬 豬肉、南瓜、洋蔥-煮	烤雞肉串 雞肉串-烤	凍腐關東煮 凍豆腐、蘿蔔、海帶結-煮	蝦香結菜 結頭菜、秀珍菇、蝦皮-煮	綠色蔬菜	鼎邊銚 飯條、高麗菜、金針花、肉絲	6.7	2.4	2.0	2.3	802	280
15	二	小米飯 白米、小米	糖醋雞塊 雞肉、鳳梨、彩椒-燒	滷豬排 豬排-滷	香菇肉燥貢丸 小貢丸、豆干、絞肉、香菇-煮	瓜炒肉絲 青木瓜、肉絲、木耳-炒	綠色蔬菜	番茄蛋花湯 番茄、雞蛋	6.5	2.4	2.1	2.5	800	250
16	三	有機白飯 白米	醬燒魚排 鬼頭刀魚排-燒	柴香親子丼 雞蛋、洋蔥、雞肉、柴魚片-煮	泡菜炒年糕 年糕、白菜、木耳、金針菇-煮	蒜味玉米 玉米粒、毛豆、紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	珍珠奶茶 珍珠、紅茶、奶粉	6.6	2.5	2.0	2.5	812	305
17	四	紫米飯 白米、紫米	★鹽酥雞 雞肉-炸 每人4個	莎莎醬豬肉 番茄、豬肉、玉米粒、蔬菜-煮	小餡餅 餡餅-烤 每人2個	彩椒花椰 花椰菜、彩椒-煮	有機蔬菜	海芽味噌湯 豆腐、海芽、柴魚片	6.5	2.4	2.2	2.6	807	266
18	五	麻香香菇油飯 白米、糯米、肉絲、香菇	筍燒福菜豬 豬肉、福菜、筍-煮	檸檬雞翅 雞翅-烤	紅茶滷蛋 雞蛋、蘿蔔-滷	清炒高麗 高麗、蘿蔔、木耳-炒	綠色蔬菜	玉米雞茸湯 玉米、洋芋、雞蛋、雞絞肉	6.6	2.4	2.2	2.4	805	254
21	一	玉米飯 白米、玉米	塔香魚塊 鮑魚肉塊、九層塔、筍-煮	豬肉條 豬肉-烤 每人4條	南瓜炒蛋 南瓜、雞蛋、毛豆-炒	大瓜鮑菇 大瓜、鮑菇、蘿蔔-煮	綠色蔬菜	冬至甜湯圓 湯圓、紅豆	6.7	2.4	2.0	2.3	802	273
22	二	芝麻飯 白米、芝麻	白醬洋芋豬 豬肉、洋芋、玉米-煮	蜜汁魚排 水鯊魚排-燒	柴片花枝丸 花枝丸、柴魚片-烤 每人2個	針菇海帶絲 海帶絲、金針菇、蘿蔔-炒	綠色蔬菜	筍片雞湯 雞肉、竹筍	6.6	2.5	2.0	2.4	807	282
23	三	有機白飯 白米	烤翅小腿 翅小腿-烤 每人2隻	紅燒豬肉 豬肉、香菇、蔥-煮	蒸蛋 雞蛋、蔬菜-蒸	彩蔬高麗 高麗菜、木耳、枸杞-炒	有機蔬菜	蘿蔔肉絲湯 蘿蔔、肉絲、芹菜	6.7	2.6	2.0	2.7	835	302
24	四	燕麥飯 白米、燕麥	燒里肌肉排 里肌肉排-燒	宮保雞丁 雞肉、鮑菇、花生-燒	芹炒花枝揚 花枝揚、西芹-炒	玉筍白菜滷 大白菜、油片、玉米筍-滷	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 雞蛋、紫菜、蔥	6.5	2.4	2.0	2.5	797	246
25	五	焗烤聖誕肉醬麵 麵、番茄、玉米、洋蔥、絞肉	★炸大雞腿 雞腿-炸	碳烤香腸 香腸-烤	沙茶魷魚干片 豆干、魷魚、肉絲、蔥段-炒	香炒花椰 花椰、木耳、鹹豬肉-炒	綠色蔬菜	巧達濃湯 玉米、洋蔥、鮮菇、雞蛋	6.6	2.5	1.9	2.4	805	287
28	一	薏仁飯 白米、薏仁	皇帝豆燉豬 豬肉、蔬菜、皇帝豆-煮	和風烤雞排 雞排-烤	菜脯炒蛋 雞蛋、菜脯、青蔥-炒	木耳冬瓜 冬瓜、木耳、蔬菜-炒	綠色蔬菜	酸辣湯 豆腐、木耳、竹筍、金針、蛋	6.5	2.5	2.0	2.7	814	276
29	二	雜糧飯 白米、雜糧米	韓式泡菜雞 雞肉、白菜、金針菇、木耳-煮	蒜香肉柳 洋蔥、豬肉柳、蒜段-炒	香菇黃瓜 香菇、大黃瓜-煮	油腐海結 蘿蔔、油豆腐、海結-煮	綠色蔬菜	芋香西米露 芋頭、西谷米、奶粉	6.5	2.5	2.1	2.4	803	310
30	三	有機白飯拌肉鬆 白米、肉鬆	燒烤醬豬排 豬排-燒	★炸雞柳條 雞柳條-炸 每人3條	酸甜虎皮蛋 雞蛋、洋蔥、玉米-燒	豆薯條豆 條豆、豆薯、紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	薑母鴨湯 鴨肉、高麗、金針菇	6.5	2.6	2.0	2.6	817	258
31	四	蕎麥飯 白米、蕎麥	南瓜煨雞 雞肉、南瓜、毛豆-煮	柚香魚排 烏魚排-燒	肉燥福州丸 福州丸、絞肉、冬瓜-滷	玉筍花椰 花椰、玉米筍-煮	有機蔬菜	羅宋湯 番茄、洋蔥、西芹、絞肉	6.7	2.4	2.0	2.4	807	242
主要種類(次/月)		主菜食材特性分析(次/月)		副菜食材特性分析(次/月)		其它分析(次/月)		【營養小常識】有機蔬菜—通過台灣有機農產品標準認證的蔬菜，栽培過程完全不使用農藥、化學肥料及食品添加物等，且需要通過土壤及水源的檢驗，從生產作業、加工、分裝流通與販賣也皆需經過有機驗證及完整記錄產銷流向，是十分嚴格的認證標準。						
豆製品	雞肉	豬肉	魚肉	生鮮食材	調理食品	魚肉類加工品	其他	油炸品	甜湯					
0次	21次	19次	6次	40次	8次	8次	0次	5次	5次					