



上將食品

110年2月

民權國中

◎地址：新北市新莊區幸福東路86號 ◎服務專線：(02)2996-9305 傳真：(02)2276-3774 ◎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 *本全面使用非基改玉米及豆製品* ◎營養師：劉芸瑾(營養字第009765)

★ 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	主菜	副菜		湯	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	熱量	鈣質
2/18	四	白飯 白米	壽喜燒豬 豬肉, 洋葱, 金針菇-燒	★炸雞排 雞排-炸	蒸蛋 雞蛋, 玉米-蒸	黑輪結菜 結頭菜, 黑輪, 紅蘿蔔-煮	綠色蔬菜 味噌豆腐湯 豆腐, 海芽, 青蔥	6.5	2.4	2.2	2.4	798	288
19	五	玉米飯 白米, 玉米	芝香雞腿 雞腿, 芝麻-烤	醬淋魚條 水鯊魚條-燒 每人3條	肉燥滷蛋 雞蛋, 絞肉, 豆干-滷	雙色花椰 綠白花椰菜, 紅蘿蔔-炒	綠色蔬菜 花豆芋圓湯 芋圓, 地瓜圓, 花豆	6.7	2.4	1.9	2.5	809	250
20	六	肉絲香菇油飯 白米, 糯米, 肉絲, 香菇, 麵輪	醬燒豬排 豬排-燒	雞柳條 雞柳條-烤 每人3條	泡菜黃金魚蛋 黃金魚蛋, 白菜, 木耳, 紅蘿蔔-煮	蘿蔔佃煮 蘿蔔, 海帶結, 玉米-滷	綠色蔬菜 芥菜雞湯 雞肉, 芥菜, 鮑魚菇, 薑	6.7	2.5	2	2.4	815	262
22	一	雜糧飯 白米, 雜糧米	檸香翅小腿 翅小腿-烤 每人2隻	蘑菇醬魚排 虱目魚排, 蘑菇醬-燒	豆干炒肉片 肉片, 豆干, 高麗菜, 青蔥-炒	紅片黃瓜 大黃瓜, 紅蘿蔔, 木耳-煮	綠色蔬菜 香菇赤肉湯 豬肉, 香菇, 木耳, 雞蛋	6.5	2.4	2.2	2.4	798	271
23	二	藜麥飯 白米, 藜麥	奶香燉豬 豬肉, 洋芋, 毛豆-燉	★炸雞腿 雞腿-炸	洋蔥玉米炒蛋 雞蛋, 洋葱, 玉米, 紅蘿蔔-炒	小瓜炒鮑菇 小黃瓜, 鮑菇, 豆皮, 紅蘿蔔-炒	綠色蔬菜 蘿蔔雞湯 白蘿蔔, 金針菇, 雞肉	6.8	2.4	2.1	2.5	821	293
24	三	有機白飯 有機白米	蜜汁雞排 雞排-烤	和風燒肉 豬肉, 蘿蔔, 毛豆-燒	清炒花椰 紅蘿蔔, 花椰菜-炒	★可樂餅 可樂餅-炸 每人2個	有機蔬菜 玉米濃湯 玉米, 洋葱, 雞蛋	6.5	2.5	2	2.4	801	308
25	四	紫米飯 白米, 紫米	味噌豬排 豬排-燒	蒲燒鯛 蒲燒鯛, 豆腐-蒸	焗烤咖哩薯塊 洋芋, 洋葱, 紅蘿蔔, 絞肉, 起司-焗烤	雞絲豆芽 豆芽, 木耳, 雞肉, 紅蘿蔔-炒	綠色蔬菜 南瓜雞湯 南瓜, 雞肉	6.7	2.4	2	2.4	807	275
26	五	茄汁肉醬螺旋麵 螺旋麵, 番茄, 玉米, 絞肉	香烤雞翅 雞翅-烤	叉燒肉 叉燒肉-燒 每人4條	烤小餡餅 餡餅-烤 每人2個	豆薯長豆 豆薯, 長豆, 肉絲-炒	綠色蔬菜 元宵湯圓 湯圓, 紅豆	6.6	2.5	1.9	2.4	805	264
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】豆漿與牛奶—豆漿與牛奶都含有豐富的蛋白質、維生素和礦物質，營養價值高。豆漿的原料是大豆，為植物性蛋白質且沒有膽固醇，也含有不飽和脂肪酸、大豆異黃酮、維生素B群等成分，利於心血管健康；而牛奶則是動物性蛋白質，富含維生素D、鈣等，有助於增強活力及骨骼發育。				
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	7次	6次	3次	13次	3次	2次	2次	3次	2次				