



# 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)2276-3714 ◎E-mail：kh9305@gmail.com  
\*菜单含有蟹、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：劉芸瑩(營養字第 009165)

## ★ 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	全穀雜糧	豆魚蛋白質	蔬菜	油脂	热量	鈣質		
2/18	四	白飯 白米	壽喜燒豬 豬肉、洋蔥、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	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 水煮魚條-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	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	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	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、洋蔥、玉米、紅蘿蔔-炒	小瓜炒鮑菇 小苦瓜、鮑菇、豆皮、紅蘿蔔-炒	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	玉米濃湯 玉米、洋蔥、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、洋蔥、紅蘿蔔、絞肉、起司-焗烤	雞絲豆芽 豆芽、木耳、雞肉、紅蘿蔔-炒	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	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)

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	【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。		
0 次	7 次	6 次	3 次	13 次	3 次	2 次	2 次	3 次	2 次			