



上將食品 110年4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		全穀糧	豆蛋白	蔬菜	油量	熱量	鈣質
1	四	白飯 白米	鮮茄燒雞 雞肉、番茄、玉米-燒	★豬肉酥 豬肉*4-炸	香芋大白 大白菜、豬肉、芋頭、筍-煮	蘿蔔炒鮑菇 蘿蔔、鮑菇、木耳、西芹-炒	綠色蔬菜	紫菜蛋花湯 雞蛋、紫菜、青蔥	6.7	2.3	2.2	2.5	809	254
6	二	胚芽飯 白米、胚芽	壽喜燒肉片 豬肉、洋蔥、金針菇-燒	烤雞排 雞排*1-烤	雲耳燒豆腐 豆腐、木耳、青蔥-燒	蒜酥高麗 高麗菜、紅蘿蔔、蒜酥-炒	綠色蔬菜	筍片雞湯 雞肉、竹筍、木耳	6.6	2.4	2.1	2.4	803	288
7	三	有機白飯 有機白米	★炸雞腿 雞腿*1-炸	柚香豬柳條 豬柳、豆薯、蘿蔔、柚子醬-煮	蒸蛋 雞蛋-蒸	香菇花椰 花椰菜、香菇-炒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米、雞蛋、洋芋、紅蘿蔔	6.5	2.4	2	2.7	807	281
8	四	薏仁飯 白米、薏仁	椰香咖哩豬 豬肉、南瓜、紅蘿蔔-煮	醬淋魚柳 虱目魚柳*3-燒	蔥花菜脯蛋 雞蛋、菜脯、青蔥-炒	芹香芽菜 豆芽菜、木耳、芹菜-炒	有機蔬菜	味噌湯 豆腐、蘿蔔、味噌	6.7	2.4	2.1	2.5	814	277
9	五	焗烤茄汁 義大利麵 麵、番茄、洋蔥、絞肉、玉米	滷雞翅 三節雞翅*1-滷	義式豬肉丸 豬肉丸*2、番茄、洋蔥、毛豆-煮	★薯條 馬鈴薯薯條*6-炸	花生海結 海帶結、紅蘿蔔、花生-煮	綠色蔬菜	冰綠豆雙圓湯 綠豆、地瓜圓、芋圓	6.5	2.5	2.1	2.4	803	263
12	一	芝麻飯 白米、芝麻	燒魚排 水煮魚排*1-燒	咕咾肉 豬肉、鳳梨、洋蔥-煮	雞茸玉米蛋 玉米、雞蛋、紅蘿蔔、雞絞肉-煮	珍菇蒲瓜 蒲瓜、秀珍菇、木耳、枸杞-煮	綠色蔬菜	蘿蔔雞湯 雞肉、蘿蔔、芹珠	6.6	2.3	2.2	2.5	802	279
13	二	五穀飯 白米、五穀米	蘿勒奶香豬 豬肉、洋芋、毛豆-煮	★炸翅小腿 翅小腿*2-炸	蔥爆肉絲干片 豆干片、豬肉絲、蔥段、紅椒-炒	蝦香白菜滷 白菜、紅蘿蔔、木耳、蝦皮-滷	綠色蔬菜	番茄蛋花湯 雞蛋、番茄、金針菇	6.6	2.4	2.1	2.4	803	284
14	三	有機白飯 有機白米	蒜香豬排 豬排*1-燒	京醬雞丁 雞肉、鮑菇、蘿蔔-燒	豬肉餡餅 豬肉餡餅*2-烤	金沙炒筍 竹筍、木耳、紅蘿蔔、鹹蛋-炒	有機蔬菜	鼎邊鉢 板條、肉絲、金針花、芹菜	6.6	2.4	2	2.6	809	247
15	四	玉米飯 白米、玉米	★炸雞排 雞排*1-炸	紅麴燒魚 鯸魚肉、西芹、蘿蔔-燒	烤醬魚板燒 魚板燒、玉米、毛豆-燒	黃芽粉絲煲 黃豆芽、粉絲、絞肉、木耳-炒	有機蔬菜	洋芋雞湯 洋芋、山藥、雞肉、當歸、枸杞	6.8	2.3	2	2.4	807	264
16	五	櫻花蝦 肉絲油飯 糙米、白米、肉絲、麵粉、櫻花蝦	滷肉排 肉排*1-滷	烤雞肉串 雞肉串*1-烤	三杯油豆腐 油豆腐、木耳、九層塔-燒	炒結頭菜 結頭菜、鮑魚菇、青蔥-炒	綠色蔬菜	冰珍珠紅茶 珍珠、紅茶	6.6	2.4	2	2.4	800	282
19	一	白飯 白米	咖哩雞 雞肉、洋芋、紅蘿蔔-煮	豬肉條 豬肉條*4-烤	西芹花枝揚 花枝揚、西芹、紅蘿蔔-炒	蒜香花椰 花椰菜、木耳、蒜-煮	綠色蔬菜	針菇蘿蔔湯 金針菇、蘿蔔、肉絲	6.7	2.4	1.9	2.4	805	265
20	二	麥片飯 白米、麥片	蔥炒豬柳 豬肉、洋蔥、青蔥-炒	蒲燒鯛 蒲燒鯛*1-蒸	滷蛋 雞蛋*1、大溪干-滷	黃瓜柴魚燒 大黃瓜、鮑魚、紅蘿蔔、柴魚片-燒	綠色蔬菜	小魚味噌湯 洋蔥、豆腐、小魚乾	6.5	2.4	2.1	2.4	796	264
21	三	有機白飯 有機白米	香檸雞排 雞排*1-烤	海結燒肉 豬肉、海結、香菇-燒	腰果玉米 玉米、小黃瓜、紅蘿蔔、腰果-煮	鹹肉高麗 高麗菜、鹹豬肉、木耳-炒	有機蔬菜	洋芋濃湯 洋芋、玉米、蘿蔔、雞蛋	6.7	2.4	2.1	2.6	819	281
22	四	紅豆飯 白米、红豆	福菜燜肉 豬肉、福菜、筍-煮	★柳葉魚 柳葉魚*2-炸	南瓜炒蛋 南瓜、雞蛋、毛豆-炒	芝香長豆 條豆、木耳、芝麻-炒	有機蔬菜	鳳梨雞湯 雞肉、結頭菜、鳳梨、蔭鳳梨	6.6	2.5	2	2.5	812	245
23	五	肉蓉菇 青醬麵 麵、絞肉、鮑菇、九層塔	里肌肉排 豬排*1-燒	照燒雞肉 雞肉、洋蔥、芝麻-燒	★薯球 薯球*6-炸	木耳津白 大白菜、木耳、豬肉-煮	綠色蔬菜	冰西米露奶茶 西谷米、紅茶、奶粉	6.5	2.4	2.2	2.5	803	277
26	一	地瓜飯 白米、地瓜	味噌豬肉 豬肉、小黃瓜、蘿蔔-燒	白醬洋芋雞 洋芋、雞肉、玉米-煮	沙嗲豆雞片 豆雞片、彩椒-炒	韭香芽菜 豆芽菜、韭菜、紅蘿蔔-炒	綠色蔬菜	冬菜鴨湯 鴨肉、冬菜、榨菜	6.7	2.4	1.9	2.5	809	271
27	二	燕麥飯 白米、燕麥	烤雞腿 雞腿*1-烤	泰式打拋豬 豬肉、番茄、洋蔥、九層塔-煮	蒸蛋 雞蛋、玉米-蒸	芹炒海根 海根、蘿蔔、芹菜-炒	綠色蔬菜	海芽蛋花湯 雞蛋、高麗菜、海芽	6.5	2.4	2.1	2.5	800	249
28	三	有機白飯 有機白米	燒烤里肌排 里肌肉排*1-烤	芝麻蒲燒雞 雞肉、洋蔥、芝麻-燒	黑輪棒 黑輪棒*1-燒	雙色花椰 花椰菜、紅蘿蔔、木耳-煮	有機蔬菜	酸辣湯 竹筍、豆腐、肉絲、雞蛋	6.5	2.4	2.1	2.6	805	251
29	四	小米飯 白米、小米	糖醋魚丁 烏魚丁、彩椒-燒	烤雞翅 雞翅*1-烤	肉末燒凍腐 凍豆腐、絞肉、紅蘿蔔、香菇-燒	鮑菇扁蒲 扁蒲、鮑菇、紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	紅燒排骨湯 番茄、洋蔥、蘿蔔、湯排	6.5	2.5	2	2.4	801	280
30	五	海苔肉蓉 拌飯 白米、玉米、絞肉、青豆、海苔絲	★鹹酥雞 雞肉*4-炸	醬燒豬排 豬排*1-燒	豬肉珍珠丸 豬肉珍珠丸*2-蒸	清炒高麗 高麗菜、紅蘿蔔、木耳-炒	綠色蔬菜	冰仙草包心圓 仙草、包心圓	6.7	2.4	2.2	2.5	817	263

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】鈣—鈣質為組成身體骨骼及牙齒的主要成分，兒童或青少年缺乏時易導致骨骼成長不良，飲食中應多攝取乳品、芝麻、小魚干、豆腐、豆干及深綠色蔬菜等高鈣食物，並多運動及適度的日曬，才能有效促進體內的鈣質吸收與利用。

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

18 次

16 次

6 次

36 次

4 次

4 次

3 次

8 次

4 次