



上將食品 114年6月



埔墘國小

◎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 *本公司全面使用非基改玉米及豆製品 *本使用輻射污染食品
*菜單含有甲殼類、芒果、花生、牛奶及羊奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類等，不適含其過敏體質者食用◎營養師: 林文婷(營養字第 072660 號)

日期	星期	主食	主菜	副菜			湯	附餐	全穀雜糧類	豆魚肉類	蔬菜類	油脂	熱量
2	一	五穀飯 白米、五穀米	烤小雞腿 翅小雞 X2-烤	金瓜燴蛋 南瓜、雞蛋、蔬菜-炒	拌炒海絲 海帶絲、蔬菜-炒	標章蔬菜	冬瓜肉絲湯 冬瓜、肉絲、薑		5.7	2.3	2.3	2.3	733
3	二	薏仁飯 白米、薏仁	咖哩骰子腐 油豆腐、洋芋、蔬菜-煮	蒸蛋 雞蛋、蔬菜-蒸	蒜香高麗 高麗菜、蔬菜、蒜-炒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米、蔬菜、雞蛋	水果	5.7	2.4	2.2	2.2	733
4	三	燕麥飯 白米、燕麥	義式香料雞 雞肉、番茄、洋蔥-燒	沙茶炒干絲 豆干絲、蔬菜、木耳-炒	蔥酥豆芽 豆芽菜、蔬菜、紅蔥-炒	標章蔬菜	葷菇蘿蔔湯 蘿蔔、肉絲、鮮菇		5.5	2.3	2	2.4	716
5	四	拿坡里茄汁肉醬麵 麵、番茄、絞肉、蔬菜	原味肉排 豬排 X1-油	酥皮蘋果捲 蘋果酥捲 X1-炸	菇燒時瓜 鮮瓜、鮮菇、蔬菜-燒	標章蔬菜	柴香味噌湯 豆腐、蔬菜		5.5	2.3	2.3	2.3	719
6	五	白飯 白米	南乳煨雞 雞肉、蘿蔔、豆乳-煮	杏仁彩蔬肉茸 干丁、絞肉、蔬菜、杏仁-炒	木耳炒竹筍 竹筍、木耳、蔬菜-炒	標章蔬菜	薏仁排骨湯 洋芋、湯排、薏仁		5.6	2.4	2.1	2.2	724
9	一	雜糧飯 白米、雜糧米	韓式燉魚 魚肉、蔬菜-燉	絲瓜溜雞肉 雞肉、油豆腐、絲瓜、木耳-煮	塔香海根 海帶根、蔬菜、九層塔-炒	標章蔬菜	針菇雞湯 蔬菜、金針菇、雞肉		5.6	2.4	2.2	2.3	731
10	二	芝麻飯 白米、芝麻	鹽蔥焗雞 雞肉、蘿蔔、青蔥-煮	泡菜小丸子 大白菜、小魚丸、蔬菜-煮	麻婆豆腐 豆腐、絞肉、青豆-燒	有機蔬菜	南洋肉骨茶 蔬菜、湯排、鮮菇		5.5	2.5	2.1	2.2	724
11	三	白飯 白米	京醬肉柳 豬柳、豆芽菜、木耳-炒	沙嗲什錦鵪鶉蛋 鵪鶉蛋、洋芋、四方干-燒	紅蘿花椰 花椰菜、蘿蔔-炒	標章蔬菜	鹹香米苔目 米苔目、蔬菜、絞肉		5.8	2.4	2	2.4	744
12	四	麻香肉絲油飯 糯米、白米、肉絲、香菇、木耳	醍醐雞翅 雞翅 X1-油	豆沙麻糬球 豆沙麻糬球 X2-炸	家常煲粉絲 高麗菜、粉絲、蔬菜-炒	標章蔬菜	味噌蛋花湯 雞蛋、蔬菜		5.8	2.4	2.1	2.3	742
13	五	胚芽飯 白米、胚芽	壽喜醬燒豬 豬肉、洋蔥、蔬菜-燒	鷹嘴豆四喜粟米 玉米、雞絞肉、蔬菜、鷹嘴豆-炒	腐皮鮮瓜 鮮瓜、豆皮、蔬菜、枸杞-煮	標章蔬菜	酸辣湯 竹筍、豆腐、肉絲、雞蛋、蔬菜		5.7	2.3	2.2	2.2	726
16	一	白飯 白米	日式咖哩雞 雞肉、南瓜、蔬菜-煮	茶葉蛋 帶殼雞蛋 X1-油	白菜滷 大白菜、鮮菇、蔬菜-滷	標章蔬菜	西式濃湯 洋芋、蔬菜、雞蛋		5.7	2.3	2.2	2.2	726
17	二	白醬葷菇彎管麵 麵、蔬菜、絞肉、鮮菇	燒烤豬肉條 豬肉條 X4-烤	椒鹽薯餅 洋芋薯餅 X3、椒鹽-烤	醬香炒筍 竹筍、蔬菜-炒	有機蔬菜	小魚味噌湯 豆腐、小魚乾、蔬菜	水果	5.6	2.4	2.1	2.4	733
18	三	白飯 白米	蜜汁地瓜雞 雞肉、地瓜-燒	瓜仔肉 絞肉、脆瓜、豆干丁-煮	清炒高麗 高麗菜、蘿蔔-炒	標章蔬菜	裙帶蛋花湯 蘿蔔、雞蛋、海芽		5.7	2.3	2	2.3	725
19	四	藜麥飯 白米、白藜麥	花生燉豬腳 豬肉、豬腳、蘿蔔、花生-滷	蒜香甜蔥炒雞 雞肉、洋蔥、小黃瓜-炒	韓式炒雙芽 黃豆芽、蔬菜、海芽-炒	標章蔬菜	筍味雞湯 竹筍、雞肉、木耳		5.5	2.4	2.1	2.3	721
20	五	白飯 白米	秘製雞排 雞排 X1-烤	肉燥煲嫩腐 豆腐、絞肉、青蔥-煮	雲耳花椰 花椰菜、木耳、蔬菜-炒	標章蔬菜	羅宋湯 番茄、湯排、蔬菜		5.6	2.4	2.1	2.2	724
23	一	上將招牌菜飯 白米、綠色青菜、鹹豬肉、香菇	滷肉排 豬排 X1-油	燒烤醬愛心甜不辣 愛心甜不辣 X2-燒	玉米彩蔬 玉米、洋芋、蔬菜-煮	標章蔬菜	香菇赤肉羹 竹筍、香菇、肉絲、蔬菜		5.7	2.4	2	2.2	728
24	二	白飯 白米	日式柴魚雞 雞肉、蘿蔔、柴魚片-燒	福菜肉片 筍茸、豬肉、福菜-煮	鮮瓜匯煮 鮮瓜、玉米筍、蔬菜-煮	有機蔬菜	金針排骨湯 金針菇、湯排、金針花	豆奶	5.5	2.4	2.1	2.3	721
25	三	紅扁豆飯 白米、紅扁豆	莎莎醬豬肉 豬肉、番茄、洋蔥-煮	南瓜燒雞 雞肉、南瓜、蔬菜-炒	雜菜冬粉 洋蔥、冬粉、彩椒、木耳-炒	標章蔬菜	菜脯燉雞湯 蘿蔔、雞肉、菜脯		5.8	2.4	2	2.4	744
26	四	白飯 白米	鹽酥魚排 魚排 X1-炸	紅蔥肉醬鵪鶉蛋 烏蛋 X1、絞肉、蔬菜、紅蔥-滷	芹炒海根 海帶根、芹菜、蔬菜-炒	標章蔬菜	韓風大醬湯 豆腐、豬肉、鮑菇、蔬菜		5.7	2.4	2.1	2.3	735
27	五	蕎麥飯 白米、蕎麥	卡邦尼洋芋豬 豬肉、洋芋-煮	麻香凍腐雞 凍豆腐、雞肉、高麗菜-煮	絲瓜豆簽 絲瓜、豆簽、蘿蔔-煮	標章蔬菜	玉米蛋花湯 玉米、雞蛋、蔬菜		5.7	2.4	2.2	2.2	733

【營養小知識：即將進入暑假，利用三個小撇步，暑假健康不打烊！】

1. 多選擇天然、原型、少加工的食材，善用「我的餐盤」六口訣，每天早晚一杯奶、每餐水果拳頭大、菜比水果多一點、飯跟蔬菜一樣多、豆魚蛋肉一掌心、堅果種子一茶匙。
2. 多補充水分，減糖少負擔：「白開水」是最好的水分來源，可以加入少許檸檬片等水果，或加入茶葉泡製冷泡茶，讓白開水不只是白開水，又可以增加水分的攝取量。
3. 快樂活動，減少久坐：有空不妨與家人、朋友相約公園打籃球、快步走或騎自行車，來一場戶外活動吧！