



上將食品 115年10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因改造玉米及豆製品 *亦使用輻射污染食品
*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，不適宜其過敏體質者食用 ◎營養師: 駱君洽(營養字第 012828 號)

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	附餐	全穀雜糧	豆魚肉	蔬菜	油脂	熱量
1	四	糙米飯 白米、糙米	咖哩豬 豬肉、洋芋、蔬菜-煮	茴香滷味 四方干、蘿蔔、海帶結-滷	銀芽彩絲 豆芽菜、木耳、蔬菜-炒	標準蔬菜 蔬菜蛋花湯 雞蛋、蔬菜		5.7	2.4	2.1	2.3	735
2	五	白飯 白米	滷三節翅 三節雞翅 X1-滷	堅果玉米肉茸 玉米、絞肉、蔬菜、杏仁片-炒	紅蘿炒筍 竹筍、蘿蔔-炒	標準蔬菜 南洋肉骨茶 蔬菜、湯排、腐皮		5.6	2.3	2.1	2.4	725
5	一	薏仁飯 白米、小薏仁	鮮茄紅燒魚 魚肉、番茄、蘿蔔-燒	黃金泡菜雞 自製泡菜、雞肉、蔬菜-煮	清炒花椰 花椰菜、蔬菜-炒	標準蔬菜 金針雞湯 蔬菜、雞肉、金針花		5.5	2.4	2.2	2.4	728
6	二	白飯 白米	紅燒豆包 豆包、竹筍、蔬菜-燒	洋芋歐姆蛋 雞蛋、洋芋、毛豆-炒	田園高麗 高麗菜、蔬菜-炒	有機蔬菜 玉米味噌湯 豆腐、玉米	水果	5.7	2.4	2.1	2.5	744
7	三	芝麻飯 白米、芝麻	咕咾肉 豬肉、洋蔥、彩椒-燒	蒜蓉醬大溪干 黑豆干、蔬菜、鷹嘴豆-煮	鮮菇燒瓜 鮮瓜、蔬菜、鮮菇-煮	標準蔬菜 棗片雞湯 洋芋、雞肉、鮮菇、紅棗片		5.6	2.3	2.1	2.3	721
8	四	金瓜炒雙粉 米粉、冬粉、南瓜、絞肉、蔬菜	香烤雞翅 雞翅 X1-烤	椒鹽魷魚丸 魷魚丸 X2-烤	海帶彩繪 海帶絲、豆干絲、蔬菜-炒	標準蔬菜 酸辣湯 豆腐、雞蛋、竹筍、蔬菜		5.7	2.4	2	2.4	737

~ 國 慶 日 連 假 ~

12	一	白飯 白米	白醬洋芋雞 雞肉、洋芋、奶粉-煮	哨子粉絲 番茄、冬粉、絞肉、黃豆芽、雞蛋-炒	鹹豬肉高麗 高麗菜、自製鹹肉、蔬菜-炒	豆腐味噌湯 豆腐、蔬菜、海芽		5.8	2.5	2	2.4	752
13	二	麻香古早味油飯 糯米、白米、香菇、肉絲、鰻輪	嫩汁豬排 豬排 X1-滷	椒鹽薯餅 洋芋薯餅 X3-烤	玉米脆薯 玉米、豆薯、蔬菜-炒	番茄蛋花湯 番茄、雞蛋、蔬菜	水果	5.7	2.4	2	2.3	733
14	三	白飯 白米	香草脆薯雞 雞肉、豆薯、鮮菇-燒	南瓜肉片 南瓜、肉片、青豆-煮	砂鍋白菜 大白菜、鮮菇、木耳-煮	冬瓜肉絲湯 冬瓜、肉絲、枸杞		5.8	2.5	2.1	2.3	750
15	四	蕎麥飯 白米、蕎麥	醍醐豬肉 豬肉、蘿蔔、花生-滷	塔香花枝揚 花枝揚、蔬菜、九層塔-炒	客家醬炒筍 竹筍、蔬菜-炒	什錦豆腐羹 豆腐、絞肉、蔬菜、雞蛋		5.5	2.3	2.1	2.4	718
16	五	白飯 白米	脆皮翅小腿 翅小腿 X2-炸	洋蔥炒蛋 雞蛋、洋蔥、毛豆-炒	蒜味海根 海帶根、蔬菜-炒	蘿蔔排骨湯 蘿蔔、湯排、鮮菇		5.7	2.4	2.2	2.5	747
19	一	粉紅醬萵菇義大利麵 麵、蔬菜、鮮菇、絞肉	醬淋豬排 豬排 X1-燒	麥克雞塊 雞塊 X2-炸	木耳炒筍 竹筍、木耳、蔬菜-炒	玉米濃湯 玉米、雞蛋、蔬菜	豆奶	5.6	2.4	2.2	2.4	735
20	二	白飯 白米	和風咖哩雞 雞肉、南瓜、蔬菜-煮	鰹味關東煮 蘿蔔、黃金魚蛋、鰻輪-煮	菇燒時瓜 鮮瓜、鮮菇、木耳-煮	榨菜肉絲湯 榨菜、肉絲	水果	5.7	2.3	2.2	2.3	730
21	三	白飯 白米	芝香燒肉 豬肉、洋芋、芝麻-燒	鮮筍燜雞 竹筍、雞肉、蔬菜-煮	翠炒高麗 高麗菜、蔬菜-炒	海芽蛋花湯 蔬菜、雞蛋、海芽		5.7	2.4	2.2	2.4	742
22	四	糙米飯 白米、糙米	匈牙利香料雞 雞肉、洋蔥、毛豆、香料-燒	瓜仔肉醬 豆干丁、絞肉、冬瓜、脆瓜-滷	金菇彩絲 海帶絲、金針菇、蔬菜-炒	大醬豆腐湯 豆腐、豬肉、鮑菇		5.5	2.5	2	2.3	726
23	五	白飯 白米	京醬肉柳 豬柳、黃豆芽、蔬菜-炒	麻婆雞茸豆腐 豆腐、雞絞肉、青豆-煮	拌炒花椰 花椰菜、彩椒-炒	羅宋湯 番茄、蘿蔔、湯排、西芹		5.5	2.4	2.1	2.4	726

~ 光 復 節 連 假 ~

27	二	五穀飯 白米、五穀米	北菇滑豬 豬肉、蘿蔔、鰻輪、鮮菇-煮	蒸蛋 雞蛋-蒸	腐皮白菜滷 大白菜、腐皮、蔬菜-滷	南瓜濃湯 南瓜、雞蛋、蔬菜	水果	5.6	2.4	2.1	2.5	737
28	三	白飯 白米	三杯雞 雞肉、竹筍、九層塔-燒	墨西哥薯塊豬 洋芋、豬肉、蔬菜-煮	開陽肉燥冬瓜 冬瓜、絞肉、蝦米、蔬菜-煮	味噌蛋花湯 豆腐、雞蛋、青蔥		5.7	2.5	2	2.4	745
29	四	海苔醬香拌飯 白米、玉米、絞肉、蔬菜、海苔	酥炸豬排 豬排 X1-炸	海山醬甜不辣片 甜不辣片 X1-煮	拌炒雙芽 黃豆芽、蔬菜、海芽-炒	糯米雞湯 洋芋、雞肉、糯米		5.6	2.5	2.1	2.4	740
30	五	藜麥小米飯 白米、白藜麥、小米	義式洋芋雞 雞肉、洋芋、香料-燒	肉燥福州丸 福州丸 X1、絞肉、蔬菜-煮	螞蟻上樹 高麗菜、冬粉、絞肉、蔬菜-炒	竹筍排骨湯 竹筍、湯排、木耳		5.8	2.4	2	2.4	744

【營養小知識-秋天的養生之道】

秋天是從炎夏進入寒冬的轉換季節，也是一年四季最佳調整身體的時節。補充足夠的營養有助增強人體抵抗力及免疫力，為好發疾病的冬季做好準備。秋日萬物收成，蔬果豐盛(南瓜、高麗菜、柿子、水梨...)，多吃當季食物，每餐均衡飲食是養生的基礎，平日作息更要盡量規律，才能讓今年冬天更健康！