



上將 中央餐廚

土城小 103年3月

◎消費者服務專線：(02)2996-9305 e-mail: kh9305@gmail.com ◎地址：新北市新莊區幸福東路 86 號 ◎營養師：張瑋琳(營養字第 006482 號) 方雅茹(營養字第 003372 號)
◎99 年通過 HACCP 正式認證 ◎產品責任險：明台 0855 第 02PDT00057 號

星期	期	主食	主菜	副菜	湯	五穀類	肉類	蛋類	油類	熱能
3	一	香 Q 白飯 白米	★鹽酥雞×4 雞肉-炸	醬燒豆干 豆干-燒	枸杞高麗 枸杞、高麗-炒	蔬菜	蘿蔔、肉絲			5.6 2.0 1.7 2.9 715
4	二	芝麻飯 白米、芝麻	糖醋咕咾嫩肉 彩椒、豬肉-炒	蒸蛋 蛋、蔬菜-蒸	川味小三角 木耳、油豆腐-煮	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜、洋蔥	水果		5.5 2.2 1.8 2.6 712
5	三	培根青豆燉飯 白米、培根、青豆	★蒙古烤雞排×1 雞排-烤	炭烤香腸×1 香腸-烤	故鄉白菜滷 大白菜、胡蘿蔔-煮	蔬菜	元氣~紅豆西米露 紅豆、薏仁、西谷米			5.7 2.5 1.5 2.8 750
6	四	香 Q 白飯 白米	咖哩骰子豬 洋芋、胡蘿蔔、豬肉-燒	★鱈魚起司捲×1 鱈魚起司捲-炸	鮮蔬拌菇 金針菇、大瓜-煮	蔬菜	味噌海芽湯 海芽、豆腐	水果		5.4 2.4 1.6 2.5 710.5
7	五	玉米飯 白米、玉米	日式風味香雞排×1 雞排-燒	小鳥蛋瓜仔肉醬 鵝蛋、肉末、絞瓜-煮	筍香三絲 竹筍、胡蘿蔔、木耳-炒	蔬菜	冬瓜貢丸湯 冬瓜、貢丸			5.4 2.2 1.7 2.8 711.5
10	一	香 Q 白飯 白米	蔥燒瓦塊魚 魚肉、蔥-燒	★雞米花×3 雞米花-炸	粉豆炒香菇 粉豆、香菇絲-炒	蔬菜	金針蛋花湯 金針、蛋花			5.7 2.2 2.0 2.4 722
11	二	鮮蔬青醬義大利麵 麵、蔬菜、九層塔	五香茶葉蛋 雞蛋-滷	~焗烤~ 起司洋薯 起司、馬鈴薯、蔬菜-煮	腐皮羅漢齋 腐皮、白菜、金針菇、木耳-煮	有機蔬菜	粉條 QQ 綠豆飲 粉條、綠豆、QQ	水果+ 烤奶酥餐包 X2		5.6 2.3 1.5 2.5 714.5
12	三	紫米飯 白米、紫米	港式叉燒肉×4 叉燒肉-烤	紅燒肉豆腐×2 紅燒肉豆腐-煮	香菇葫蘆瓜 香菇、葫蘆瓜-煮	蔬菜	蘿蔔雞湯 蘿蔔、雞肉			5.5 2.0 1.7 2.9 708
13	四	海苔肉鬆飯 白米、肉鬆	蜜汁麥芽烤雞排×1 雞排、麥芽糖-烤	茶碗蒸 蔬菜、雞蛋-蒸	玉珍菇高麗 秀珍菇、高麗-炒	蔬菜	山東大滷湯 筍絲、木耳、肉絲	水果		5.4 2.2 1.7 2.8 711.5
14	五	甜地瓜飯 白米、地瓜	★椒鹽酥炸豬排×1 豬肉-炸	甜蔥燒雞 雞丁、洋蔥-燒	土豆海結 土豆、海結-滷	蔬菜	肉骨茶湯 肉骨茶包、高麗菜、排骨			5.5 2.4 1.8 2.6 727
17	一	小米飯 白米、小米	咖哩雞肉丼 雞肉、四季豆、馬鈴薯-煮	QQ 碳烤熱狗×1 熱狗-烤	野菜煨豆腐 秀珍菇、青豆、豆腐-煮	蔬菜	玉米濃湯 玉米、蛋			5.6 2.3 1.5 2.5 714.5
18	二	香菇肉燥油飯 香菇、肉末、白米、糯米	蒲燒鯛×1 鯛魚-蒸	韭花炒甜條 韭菜花、天婦羅-炒	玉米筍拌花椰 玉米筍、花椰-炒	有機蔬菜	關東煮 蘿蔔、玉米段	水果		5.8 2.0 1.7 2.4 706.5
19	三	雜糧飯 白米、雜糧	★黑胡椒轟炸雞腿×1 雞腿-炸	鵪鶉蛋醃醬干丁 鵪鶉蛋、豆干-炒	豆菜津白 黃豆芽、白菜-炒	蔬菜	QQ 芋圓麥片飲 麥片、芋圓、椰果			5.7 2.1 1.6 2.6 713.5
20	四	香 Q 白飯 白米	茶香煨嫩排 豬排-燒	海苔章魚燒×2 海苔、章魚燒-煮	白玉麵筋 蘿蔔、花生、麵筋-炒	蔬菜	海芽蛋花湯 海芽、雞蛋	水果		5.5 2.2 1.8 2.6 712
21	五	芝麻飯 白米、芝麻	燒烤雞翅×1 雞翅-燒	★荷蘭薯塊×3 荷蘭薯塊-炸	甜玉米炒蛋 玉米、蛋、香腸-炒	蔬菜	竹筍肉絲湯 肉絲、筍絲			5.4 2.2 1.7 2.8 711.5
24	一	香 Q 白飯 白米	帝豆燉豬腩 皇帝豆、豬肉-燉	★香酥魚條×2 土魷魚-炸	泡菜鮮蔬 白菜、木耳-煮	蔬菜	香菇雞湯 香菇、雞肉			5.5 2.2 1.7 2.6 709.5
25	二	糙米飯 白米、糙米	爆炒三杯雞 米血糕、雞肉-炒	柴魚芋香貢丸×2 柴魚、芋頭貢丸-煮	筍茸肉絲 筍茸、肉絲-炒	有機蔬菜	巧達濃湯 洋芋、玉米、蛋	水果		5.6 2.3 1.6 2.4 712.5
26	三	香薯籤飯 白米、地瓜籤	和風豬排×1 五香、豬排-燻	烏龍茶葉蛋×1 烏龍茶包、雞蛋-滷	培根花椰 培根、花椰-炒	蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐、味噌			5.6 2.3 1.5 2.7 723.5
27	四	菇菇義大利麵 秀珍菇、麵、胡蘿蔔	★黃金卡拉雞排×1 雞排-炸	香烤蜜番薯×1 蜜地瓜-烤	老街滷味 米糕、黑輪、豆干-滷	蔬菜	白菜什錦湯 大白菜、蛋、木耳	水果		5.6 2.1 1.8 2.8 720.5
28	五	芋香蒸飯 白米、芋頭	豉椒嫩肉燒 豆豉、彩椒、豬肉-燒	蕃茄滑蛋 蕃茄、蛋、豆腐-炒	翠瓜金茸 黃瓜、金針菇-煮	蔬菜	大根丸湯 蘿蔔、魚丸			5.6 2.1 1.8 2.6 711.5
31	一	香 Q 白飯 白米	蠔汁扣雞丁 雞丁-燒	三色巧蛋堡×1 三色蔬菜、巧蛋堡-煮	豆絲季豆 豆皮絲、季豆-炒	蔬菜	鮑菇肉羹湯 鮑菇、肉羹、筍絲			5.6 2.1 1.5 2.9 717.5

年級	用餐日期	用餐天數	金額	
一、二	3/4.11.18.25 【實驗課程:3/6.13.20.27】	4 【4】	180	180
三、四	3/3.4.6.10.11.13.17.18.20.24.25.27.31 【實驗課程:3/5.12.19.26】	13 【4】	585	180
五	3/3.4.5.6.10.11.12.13.17.18.19.20.24.25.26.27.31 【實驗課程:3/7.14.21.28】	17 【4】	765	180
六	3/3.4.5.6.10.11.12.13.17.18.19.20.27.31 【實驗課程:3/7.14.21.28】	14 【4】	630	180