



# 上將 中央餐廚

# 土城國小103年5月

◎消費者服務專線：(02)2996-9305 e-mail：kh9305@gmail.com ◎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 ◎地址：新北市新莊區幸福東路 86 號

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	水果	五穀 粗糧	肉魚 蛋豆	蔬菜	油類	糖類	熱量
1	四	香 Q 白飯 白米	德式 BBQ 碳烤雞腿 雞腿-烤 每人 X1	番茄炒蛋 番茄、雞蛋-炒	竹筍彩繪 竹筍、木耳-煮	南瓜濃湯 南瓜、洋蔥	水果	4.4	2.6	2	2.6	670
2	五	雜糧飯 白米、雜糧	蔥爆嫩豬肉 豬肉、蔥-炒	蘋果咖哩 起司球 咖哩、起司球、蔬菜-煮 每人 X1	古早味 燉白菜 白菜、肉絲-煮	柴魚味噌湯 味噌、豆腐		4.7	2.8	2	2.8	715
5	一	甜地瓜飯 白米、地瓜	京都嫩肉排 豬排-燒 每人 X1	椒鹽 轟炸脆薯 薯條-炸 每人 X6	鮮炒絲瓜 木耳、絲瓜、豆豉-炒	鮮菇雞湯 菇類、雞肉		4.8	2.7	1.8	2.8	710
6	二	【蔬食日】 海苔香鬆飯 白米、香鬆	焦糖滷味拼盤 雞蛋、海結、蘿蔔-燒	野菜百頁天婦羅 百頁、鮮菇、天婦羅-煮	鮮蔬三色 番茄、洋蔥、玉米-炒	消暑 綠豆甜薯湯 綠豆、地瓜	水果 + 脆皮 可波蘿	4.7	2.7	2	3.1	721
7	三	五穀飯 白米、五穀	板烤叉燒肉 豬肉-烤 每人 X4	酢醬拌飯干丁 豆干丁、蔬菜-煮	豆酥長豆 豆酥、長豆-炒	蘿蔔魚丸湯 蘿蔔、魚丸		4.7	2.7	2	3.1	721
8	四	法式茄汁 PASTA 通心麵 麵、蔬菜	香酥 主廚炸雞腿 雞腿-炸 每人 X1	桂冠 鮮肉大燒包 大肉包-蒸 每人 X1	滷味拼盤 油豆腐、海結、鮮菇-煮	玉米濃湯 玉米、洋蔥	水果	4.6	2.7	2	2.9	705
9	五	胚芽飯 白米、胚芽米	蜜汁蒲燒魚排 鯛魚-蒸 每人 X1	泰式酸甜燒雞 番茄、洋蔥、雞肉-燒	紅彩蒲瓜 紅蘿蔔、蒲瓜-煮	和風昆布湯 蔬菜、海芽、薑		4.8	2.7	1.8	2.8	710
12	一	香 Q 白飯 白米	芝麻碳烤雞排 雞排-烤 每人 X1	鵪鶉蛋開胃肉醬 鵪鶉蛋、絞肉-燒	蝦香拌筍 蝦米、竹筍-煮	香菇肉絲湯 香菇、肉絲		4.8	2.6	2	2.8	707
13	二	印度咖哩 招牌炒麵 白米、雜糧	烤醬 菲力豬排 豬排-燒 每人 X1	芋泥包 芋泥包-蒸 每人 X1	鍋燒白菜 白菜、豆皮-燒	芋香 西米露 芋頭、西谷米	水果	4.8	2.6	1.8	3	711
14	三	小米飯 白米、小米	轟炸脆皮雞腿 雞腿-炸 每人 X1	什錦炒肉絲 木耳、蔬菜、肉絲-炒	蒜炒菜豆 蒜、菜豆-炒	紫菜蛋花湯 紫菜、蛋		4.6	2.6	1.7	2.7	681
15	四	香 Q 白飯 白米	特濃一番 南洋豬肉丼 豬肉、洋蔥、紅蘿蔔-煮	蒸蛋 蔬菜、雞蛋-蒸	開陽粉絲 高麗菜、粉絲、蝦米-煮	大鼎香菇湯 香菇、筍絲	水果	4.8	2.8	1.8	3.1	731
16	五	薏仁飯 白米、薏仁	醬爆三杯雞 雞肉、九層塔、秀珍菇-炒	燒肉麻糬捲 燒肉、麻糬捲-炸 每人 X2	甜米三色 玉米、蔬菜、絞肉-炒	蘿蔔排骨湯 蘿蔔、排骨		4.6	2.6	1.7	2.7	681
19	一	香 Q 白飯 白米	博客燒烤豬排 豬排-燒 每人 X1	砂鍋豆腐 油豆腐、鮮菇-煮	玉筍花椰 花椰菜、玉米筍-煮	西式濃湯 洋蔥、蔬菜		4.6	2.7	2	2.8	701
20	二	甜地瓜飯 白米、地瓜	~火烤~腿肉捲 腿肉捲-烤 每人 X1	打拋珍珠肉 九層塔、番茄、玉米、豬肉-炒	雲耳絲瓜 絲瓜、木耳、寬粉-煮	海芽味噌湯 海芽、味噌	水果	4.6	2.8	1.7	3.1	714
21	三	香 Q 白飯 白米	~炸~ 起司豬排 起司豬排-炸 每人 X1	甜蔥滑溜蛋 洋蔥、雞蛋-炒	野菜黑輪 菇類、黑輪-炒	黃瓜燉雞 黃瓜、雞肉		4.7	2.8	2	2.8	715
22	四	墨西哥 炒飯 飯、蔬菜、培根	麥芽 香烤雞腿 雞腿-烤 每人 X1	紅醬肉丸子 肉丸子、三色蔬菜-煮 每人 X1	脆炒長豆 長豆、蔬菜-煮	蒟蒻薏仁 仙草露 蒟蒻、薏仁、仙草	水果	4.6	2.7	2	2.9	705
23	五	香 Q 白飯 白米	糖醋咕咾肉 豬肉、蔬菜-燒	脆皮 千層蘋果派 蘋果派-炸 每人 X1	白菜什錦 白菜、木耳-煮	鮮甜脆瓜湯 瓜類、蔬菜		4.6	2.6	1.7	2.7	681
26	一	芋香蒸飯 白米、芋頭	和風鮮菇嫩雞 雞肉、鮮菇-燒	竹筍炒肉絲 竹筍、肉絲-炒	鐵板豆腐 蔥、油豆腐-煮	好彩頭湯 蘿蔔、蔬菜		4.6	2.7	2	2.8	701
27	二	香 Q 白飯 白米	京醬炒肉柳 蔥、豬肉、豆皮-燒	~炸~ 地瓜紅薯條 薯條-炸 每人 X6	小魚豆干 小魚、豆干-炒	港式酸辣湯 木耳、紅蘿蔔、筍絲	水果	4.7	2.6	1.9	2.7	693
28	三	紫米飯 白米、紫米	冬瓜燉魚塊 冬瓜、魚肉-燒	黃金魚蛋燒 蘿蔔、黃金魚蛋、海帶捲-煮	拌飯肉燥 蔬菜丁、絞肉-炒	野菇蛋花湯 菇類、蛋		4.7	2.6	2.1	3.1	716
29	四	芝麻蓋飯 白米、芝麻	黃金炸豬排 豬排-炸 每人 X1	烏蛋可樂滷味 烏蛋、豆干、黑輪-滷	高麗粉絲 高麗菜、粉絲、蝦米-炒	冬瓜雞湯 冬瓜、雞肉	水果	4.6	2.8	2	3	717
30	五	香 Q 白飯 白米	玫瑰烤雞翅 雞翅-烤 每人 X1	川味爆炒肉絲 木耳、榨菜、肉絲-炒	蒜茸翠玉 蒜、瓜類-炒	南洋肉骨茶 蔬菜、排骨		4.6	2.7	2	2.7	696

年級	用餐日期	用餐天數	金額	
一、二	5/6.13.20.27【實驗課程:5/1.8.15.22.29】	4【5】	180	225
三、四	5/1.5.6.8.12.13.15.19.20.22.26.27.29【實驗課程:5/7.14.21.28】	13【4】	585	180
五、六	5/1.5.6.7.8.12.13.14.15.19.20.21.22.26.27.28.29【實驗課程:5/2.9.16.23.30】	17【5】	765	225