上將 中央餐廚

積穗國小108年11月

*本公司全面使用非基改玉米及豆製品,敬請安心使用 *本菜單含有蝦、花生、奶製品、蛋及蛋製品、芝麻、葵花籽及其製品、堅果類及其製品、含麩質蛋白之穀物、大豆及其製品、鯖魚等魚類，不適合其過敏體質者食用**◎消費者服務專線：(02)2996-9305 傳真：(02)2276-3714 e-mail：kh9305@gmail.com◎營養師：陳亦桓(營養字第 009896)

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜		湯	附餐	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	熱量
1	五	紅藜飯 紅藜.白米	鮮菇燉肉 豬肉.鮮菇.毛豆-煮	炒菜脯蛋 雞蛋.菜脯.蔥 -炒	蠔油燒白菜 白菜.豆皮.木耳-炒	產銷履歷	南瓜濃湯 南瓜.馬鈴薯.紅蘿蔔		5.3	2.6	2.4	2.2	725
4	一	小米飯 小米.白米	甜醬麵輪 麵輪.蔬菜-燒	咖哩洋芋 馬鈴薯.紅蘿蔔.洋蔥-煮	豆薯季豆 豆薯.條豆.蘿蔔-煮	產銷履歷	羅宋湯 番茄.洋蔥.高麗菜	法式小丸子	5.4	2.7	2.3	2.2	737
5	二	白飯 白米	京醬里肌肉 豬肉.蘿蔔-燒	鹹蛋玉米 玉米.青豆.鹹蛋-煮	柴魚鮮瓜 鮮瓜.柴魚片-煮	有機蔬菜	小魚味噌湯 味噌.小魚干.豆腐.洋蔥	水果	5.3	2.7	2.5	2.2	735
6	三	五穀飯 五穀米.白米	香芋雞丁 雞肉.芋頭-燒	茄汁豬柳 豬柳.番茄.洋蔥-煮	紅燒油腐 油豆腐.木耳-煮	產銷履歷	金針雞湯 金針.蔬菜.雞肉		5.2	2.8	2.2	2.3	733
7	四	肉醬筆管麵 番茄.玉米.肉醬.筆管麵	梅汁豬排 豬排-煮	起司香草魚蛋 馬鈴薯.地瓜.魚蛋-煮	丁香豆干 豆干.小魚乾.蔬菜-煮	產銷履歷	蘿蔔排骨湯 蘿蔔.排骨	水果	5.0	2.7	2.3	2.5	723
8	五	白飯 白米	泰式檸檬雞 雞肉.洋蔥-燒	◎紫米珍珠丸 紫米珍珠丸-蒸　每人2個	雙色花椰菜 花椰菜.紅蘿蔔-炒	產銷履歷	脆筍鴨湯 筍.蔬菜.鴨肉		5.2	2.8	2.2	2.3	733
11	一	沙茶海鮮麵疙瘩 魷魚.蝦仁.蔬菜.麵疙瘩	芝麻肋排 肋排.芝麻-煮	◎芹香甜不辣 甜不辣.芹菜-煮	脆炒結頭 結頭菜.蔬菜-炒	產銷履歷	海芽蔬菜湯 海芽.蔬菜		5.0	2.7	2.3	2.5	723
12	二	白飯 白米	和風豆皮 豆皮.蔬菜-燒	瓜仔鴿蛋 脆瓜.鴿蛋.蔬菜-煮 每人3個	炒木耳高麗 高麗菜.木耳-炒	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐.木耳.蔬菜	水果 草莓點心棒	5.1	2.7	2.3	2.4	725
13	三	蕎麥飯 蕎麥.白米	照燒豬肉 豬肉.鮮菇-煮	腰果彩繪薯塊 洋芋.紅蘿蔔.玉米.腰果-煮	泡菜雞 自製泡菜.雞肉.蔬菜-煮	產銷履歷	冬瓜排骨湯 冬瓜.蔬菜.排骨		5.2	2.8	2.2	2.3	733
14	四	胚芽飯 胚芽.白米	★炸脆皮雞腿 雞腿-炸	紅燒豆腐 豆腐.玉米.青豆仁.豬肉-煮	香菇竹筍 竹筍.香菇-煮	產銷履歷	薏仁山藥湯 薏仁.山藥	水果	5.0	2.8	2.3	2.5	730
15	五	芝麻飯 豬麻.白米	咖哩魚丁 咖哩.魚.蘿蔔.馬鈴薯-煮	蒸蛋 雞蛋.蔬菜-蒸	紅片蒲瓜 紅蘿蔔.蒲瓜.蔬菜-煮	產銷履歷	白菜寬粉 寬粄條.大白菜.金針		5.2	2.8	2.0	2.3	728
18	一	白飯 白米	杏片豬排 豬排.杏仁片-燒	高麗麻油雞 高麗菜.蔬菜.雞肉-煮	木耳油豆腐 絞肉.小油腐.木耳-煮	產銷履歷	雙菇川菜湯 菇.蔬菜.榨菜		5.2	2.7	2.3	2.2	723
19	二	海苔香鬆鮭魚炒飯 海苔香鬆.鮭魚.蔬菜.白米	★炸雞排 雞排-炸	◎花枝丸 花枝丸-燒　每人2顆	金瓜白菜 白菜.南瓜.蔬菜-煮	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米.蘿蔔.雞蛋	水果	5.0	2.7	2.3	2.5	723
20	三	胚芽飯 胚芽.白米	花生豬腳 豬肉.豬腳.花生-煮	洋芋燉雞 雞肉.冬粉.洋芋.蔬菜-煮	銀芽三絲 豆芽.木耳.蘿蔔-煮	產銷履歷	大瓜雞肉湯 大瓜.蔬菜.雞肉		5.4	2.7	2.3	2.2	737
21	四	糙米飯 糙米.白米	蜜汁黑豆干 芝麻.黑豆干-滷	洋蔥炒蛋 雞蛋.洋蔥.蘿蔔-炒	炒花椰菜 花椰菜.蔬菜-炒	產銷履歷	味噌海芽湯 味噌.海芽.蔬菜.豆腐	水果 特濃奶油麵包	5.3	2.6	2.4	2.2	725
22	五	白飯 白米	果香豬肉片 豬肉.蔬菜-煮	奶油玉米雞 玉米.青豆.雞肉.奶粉-煮	開陽鮮瓜 鮮瓜.蝦皮.木耳-煮	產銷履歷	番茄蛋花湯 番茄.蔬菜.蛋		5.3	2.7	2.5	2.2	735
25	一	小米飯 小米.白米	醬爆雞丁 雞肉.洋蔥-燒	蝦仁粉絲 高麗菜.蝦仁.木耳.粉絲-煮	竹筍什錦 竹筍.菇類.青豆-煮	產銷履歷	結頭貢丸湯 結頭菜.貢丸		5.4	2.6	2.2	2.2	727
26	二	白飯 白米	沙嗲豬肉 豬肉.洋芋-煮	◎赤肉羹 蘿蔔.蔬菜.肉羹.木耳-煮	條豆百頁 百頁.條豆.蔬菜-煮	有機蔬菜	南瓜豆腐湯 南瓜.豆腐.菇	水果	5.4	2.7	2.3	2.2	737
27	三	雜糧飯 雜糧.白米	紅燒雞塊 雞肉.洋蔥-燒	糖醋豬肉 豬肉.洋蔥.鳳梨-燒	蒜香花椰 花椰.蔬菜-煮	產銷履歷	冬瓜雞湯 冬瓜.蔬菜.雞肉		5.5	2.5	2.4	2.2	732
28	四	豬肉青醬麵 九層塔.豬肉.蔬菜.義大利麵	★炸豬排 豬排-詐	烤蕃薯 地瓜-烤	海帶肉絲 海帶.肉絲.干絲-煮	產銷履歷	麵線糊 麵線.豬肉.筍.蔬菜	水果	5.3	2.6	2.4	2.2	725
29	五	地瓜飯 地瓜.白米	甜醬毛豆干丁 豆干.毛豆.蔬菜-煮	滷蛋拼盤 雞蛋.海帶結-滷	香菇高麗菜 高麗菜.香菇-煮	產銷履歷	鮑菇濃湯 鮮菇.馬鈴薯.玉米.蛋	小象麵包	5.2	2.8	2.0	2.3	728