



上將 中央餐廳

積穗國小109年5月

*本公司全面使用非基因玉米及豆製品,敬請安心使用 *本菜單含有蝦、花生、奶製品、雞蛋及雞蛋製品、芝麻、紫花籽及其製品、堅果類及其製品、含麩筋膠蛋白之穀物、大豆及其製品、鱈魚等魚類,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號)

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	附餐	水果	點心	熱飲
1	五	白飯 白米	香蔥雞 雞肉,洋蔥,蔥-燒	沙茶肉絲 豆干,豬肉絲,蔬菜-炒	紅片花椰 花椰,紅蘿蔔-煮	履歷蔬菜 蘿蔔,小貢丸,芹菜			5.2 2.4 2.1 2.4 704.5
4	一	南瓜飯 白米,南瓜	塔香豆腸 豆腸,鮑菇,九層塔-煮	洋芋炒蛋 洋芋,雞蛋,玉米,青豆-炒	蒜酥條豆 條豆,紅蘿蔔,蒜酥-炒	履歷蔬菜 冬瓜,枸杞		藍莓 夾心麵包	5.5 2.3 2 2.5 720
5	二	星洲炒米粉 米粉,肉絲,蝦仁,蔬菜,薑黃,魚露	★炸雞排 雞排-炸	▲番茄蕈菇燕餃 番茄,燕餃,洋蔥,鮮菇-煮	金沙鮮筍 竹筍,木耳,紅蘿蔔,鹹蛋-炒	有機蔬菜 玉米,洋蔥,雞蛋,蔬菜	水果		5.2 2.4 2 2.7 715.5
6	三	小麥飯 白米,小麥	醬滷豬肉 豬肉,菇類-滷	蜜糖地瓜雞 雞肉,地瓜,白芝麻-燒	雞絲豆芽 綠豆芽,韭菜,雞絲,木耳-炒	履歷蔬菜 豆腐,蘿蔔,海芽			5.3 2.3 2 2.5 706
7	四	糙米飯 白米,糙米	咖哩鮮魚煲 鮮魚,洋芋,紅蘿蔔-煮	豬肉壽喜燒 豬肉片,洋蔥,彩椒,青蔥-燒	九層塔海龍 海龍,紅蘿蔔,九層塔-炒	履歷蔬菜 蘿蔔,豬湯排	水果		5.3 2.3 2.2 2.3 702
8	五	芝麻飯 白米,芝麻	杏片糖醋肉 豬肉,鳳梨,洋蔥,杏片-燒	客家魷魚 豆干片,魷魚翅,木耳,蔬菜-炒	蝦香絲瓜 絲瓜,麵,蝦皮-煮	履歷蔬菜 金針菇,鮮菇,帶骨雞肉			5.2 2.4 2.3 2.4 709.5
11	一	蕎麥飯 白米,蕎麥	★炸雞翅 雞翅-炸	柴香凍腐燒肉 凍豆腐,金針菇,青蔥,肉片,柴魚片-煮	翠炒高麗菜 高麗菜,木耳-炒	履歷蔬菜 蔬菜,豆皮,豬湯排			5.2 2.5 2.1 2.4 712
12	二	白飯 白米	豉汁豆雞片 豆雞片,豆豉,蔬菜-炒	海苔香鬆炒蛋 玉米,雞蛋,紅蘿蔔,海苔香鬆-炒	腐皮蒲瓜 蒲瓜,木耳,腐皮-煮	有機蔬菜 豆腐,味噌	水果	巧克力 菠蘿麵包	5.4 2.4 2.2 2.5 725.5
13	三	麥片飯 麥片,白米	燒烤醬雞肉 雞肉,秀珍菇-燒	味噌燒肉 豬肉,洋蔥,蔬菜-煮	豆瓣鮮筍 竹筍,肉絲,蔬菜-炒	履歷蔬菜 帶骨鴨肉,粉絲,冬菜			5.3 2.6 2 2.7 737.5
14	四	鮭魚鬆 總匯炒飯 白米,玉米,蔬菜,豬絞肉,鮭魚鬆	紅燒豬排 豬排-燒	▲鮮肉餡餅 餡餅-蒸 每人2個	蘿蔔關東煮 蘿蔔,海結,竹輪-煮	履歷蔬菜 木耳,紅蘿蔔,豬肉,雞蛋,蔬菜	水果		5.3 2.3 2.3 2.3 704.5
15	五	五穀飯 白米,五穀米	泡菜年糕炒雞 雞肉,白菜,年糕-炒	肉燥鴿蛋 鴿蛋,豬絞肉,豆干丁-滷	脆薯玉米筍 洋芋,絞肉,玉米筍,紅蘿蔔-煮	履歷蔬菜 鮮瓜,豬湯排,菇類			5.3 2.4 2 2.3 704.5
18	一	蛤蜊青醬 義大利麵 麵,洋蔥,絞肉,鮑菇,蔬菜,蛤蜊	蔥燒肋排 肋排-燒	▲★雞肉洋蔥圈 雞肉洋蔥圈-炸 每人3個	鮑菇鮮筍 竹筍,鮑菇,蔬菜,九層塔-炒	履歷蔬菜 紫菜,蘿蔔,蔬菜			5.4 2.3 2.2 2.3 709
19	二	白飯 白米	和風照燒雞 雞肉,洋蔥-煮	梅汁燉肉 豬肉,蘿蔔,蔬菜-煮	高麗菜粉絲 高麗菜,絞肉,木耳,粉絲-炒	有機蔬菜 竹筍,針菇,木耳,雞蛋,豆腐	水果		5.4 2.4 2 2.6 725
20	三	雜糧飯 白米,雜糧米	香蒜肉柳 豬肉,蒜,蔬菜-炒	柚香雞塊 雞肉,玉米筍,蔬菜-燒	椒香豆芽 綠豆芽,芹菜,蔬菜-炒	履歷蔬菜 番茄,洋蔥,蔬菜,豬湯排			5.2 2.6 2 2.5 721.5
21	四	紫米飯 白米,紫米	五香黑豆干 大溪黑豆干-滷	番茄炒蛋 番茄,雞蛋,洋蔥-炒	雲耳葫蘆瓜 蒲瓜,木耳-煮	履歷蔬菜 洋芋,玉米段	水果	墨西哥 麵包	5.2 2.5 2.3 2.5 721.5
22	五	海苔香鬆飯 白米,海苔香鬆	松子鐵板肉片 豬肉,洋蔥,豆芽菜,松子-炒	咖哩雞肉 洋芋,蘿蔔,毛豆,雞肉-煮	鹹豬肉炒花椰 鹹豬肉,木耳,花椰菜-炒	履歷蔬菜 雞蛋,玉米,蔥花			5.3 2.4 2.1 2.3 707
25	一	芝麻飯 白米,芝麻	★香酥翅小腿 翅小腿-炸 每人2隻	彩燴筍丁肉蓉 竹筍,絞肉,干丁,毛豆-炒	長豆紅絲 長豆,紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜 紅麵線,木耳,肉絲,柴魚片			5.4 2.4 2.3 2.6 732.5
26	二	紅豆飯 白米,紅豆	泰式打拋肉柳 豬肉,番茄,洋蔥,九層塔-煮	家常燒油腐 油豆腐,紅蘿蔔,青蔥-燒	鹹蛋絲瓜 絲瓜,寬粉,鹹蛋-煮	有機蔬菜 帶骨雞肉,鮑菇,花瓜	水果		5.2 2.3 2.3 2.3 697.5
27	三	薏仁飯 白米,薏仁	檸香雞丁 雞肉,彩椒,檸檬汁-煮	香芋豬肉 芋頭,豬肉,鮑菇-煮	雙色花椰 花椰菜,紅蘿蔔-煮	履歷蔬菜 蘿蔔,番茄,洋蔥,豬湯排			5.3 2.5 2 2.4 716.5
28	四	麻醬肉絲 乾拌麵 麵,高麗菜,豆芽菜,肉絲,紅蘿蔔	滷豬排 豬排-滷	▲柴魚花枝丸 花枝丸-燒 每人2個	蒜味海根 海根,紅蘿蔔,芹菜-炒	履歷蔬菜 蘿蔔,豬湯排,芹菜	水果		5.2 2.4 2.1 2.4 704.5
29	五	燕麥飯 白米,燕麥	鮮菇醬豆包 豆包,鮮菇-燒	香蔥菜脯蛋 雞蛋,菜脯,蔥花-炒	白菜滷 大白菜,木耳,蔬菜-煮	履歷蔬菜 海芽,雞蛋,高麗菜		香蔥麵包	5.2 2.3 2.4 2.3 700