



上將 中央餐廳

正義國小 109年6月

本菜單含有甲類類、芒果、花生、奶製品、蛋及蛋製品、堅果類及其製品、芝麻、含麩質之穀物及其製品、大豆及其製品、魚類及其製品，不適宜其過敏體質者食用
 本公司全面使用非基改玉米及豆製品 ©消費者服務專線：(02)2996-9305 傳真：(02)2276-3714 E-mail: kh9305@gmail.com ©營養師：劉芸瑾(營養字第 009165)

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	附餐	全蛋	蛋肉	蛋	油	熱量
1	一	白飯	三杯鮑菇豬肉 <small>九層塔、鮑菇、豬肉、煮</small>	炸 香酥大雞腿 <small>雞腿、炸</small>	繽紛銀芽 <small>豆芽、木耳、紅蘿蔔、炒</small>	綠蔬 香菇雞湯 <small>香菇、雞肉、蘿蔔</small>	水果	5.3	2.4	2.0	2.6	718
2	二	焗烤 番茄肉醬 義大利麵 <small>備白飯</small>	烤棒棒腿 X2 <small>翅、小腿、烤</small>	燒賣 X2 <small>燒賣、蒸</small>	白菜滷 <small>肉絲、木耳、白菜、煮</small>	有機 玉米濃湯 <small>玉米、洋芋、紅蘿蔔</small>	保久乳	5.4	2.3	2.0	2.4	708
3	三	紫米飯	京醬雞肉 <small>西芹、豆干、雞肉、炒</small>	甜蔥豬排 <small>洋蔥、豬排、燒</small>	肉絲炒筍 <small>肉絲、竹筍、蔬菜、炒</small>	綠蔬 藥燉排骨湯 <small>山藥、洋芋、枸杞、湯排</small>		5.2	2.4	2.1	2.4	704
4	四	白飯	咖哩油豆腐 <small>咖哩、洋芋、洋蔥、油豆腐、煮</small>	照燒虎皮蛋 X1 <small>雞蛋、蔬菜、燒</small>	豆皮絲瓜 <small>薑絲、豆皮、絲瓜、煮</small>	綠蔬 金針肉絲湯 <small>金針、肉絲</small>	水果	5.2	2.3	2.0	2.5	689
5	五	香鬆拌飯 【附 海苔香鬆包】	宮保鮑菇豬 <small>豬肉、花生、鮑菇、煮</small>	玉米福州丸 X1 <small>玉米、蔬菜、福州丸、煮</small>	清炒菜豆 <small>紅蘿蔔、菜豆、炒</small>	綠蔬 海芽蛋花湯 <small>海帶芽、雞蛋、鮮菇</small>		5.3	2.3	2.2	2.3	702
8	一	胚芽飯	白醬燉雞 <small>洋芋、洋蔥、雞肉、煮</small>	蛋蛋柳葉魚 X2 <small>柳葉魚、烤</small>	麻婆豆腐 <small>絞肉、豆腐、蔥、煮</small>	綠蔬 蘿蔔排骨湯 <small>蘿蔔、芹菜、湯排</small>	鮮奶	5.2	2.4	2.0	2.4	702
9	二	油蔥 雞肉炒飯 <small>備白飯</small>	海苔燒豬排 <small>海苔、豬排、燒</small>	小餡餅 X2 + 地瓜薯條 X4 <small>小餡餅、地瓜薯條、烤</small>	紅片甘藍 <small>紅蘿蔔、高麗菜、炒</small>	有機 大瓜雞湯 <small>大瓜、菇類、雞肉</small>	水果	5.3	2.5	2.0	2.6	725
10	三	地瓜飯	蒜味豬柳 <small>豬柳、豆薯、蒜、炒</small>	香雞排 <small>雞排、烤</small>	快炒鮑菇 <small>小黃瓜、鮑菇、炒</small>	綠蔬 番茄豆腐湯 <small>番茄、豆腐、蔬菜</small>		5.2	2.4	2.1	2.4	704
11	四	肉絲 乾拌麵 <small>備白飯</small>	燒烤雞翅 <small>雞翅、烤</small>	炸 煉乳銀絲卷 X1 <small>銀絲卷、煉乳、炸</small>	彩燴蒲瓜 <small>木耳、紅蘿蔔、蒲瓜、煮</small>	綠蔬 酸辣湯 <small>木耳、竹筍、蘿蔔、肉絲、雞蛋</small>	水果	5.3	2.4	2.0	2.6	718
12	五	雜糧飯	鳳梨蜜汁雞 <small>鳳梨、紅蘿蔔、雞肉、煮</small>	叉燒肉 X4 <small>豬肉、烤</small>	泡菜鮮菇 <small>白菜、蘿蔔、鮮菇、炒</small>	綠蔬 榨菜肉絲湯 <small>榨菜、肉絲、豆芽</small>		5.3	2.5	2.0	2.7	730
15	一	什錦 麵疙瘩 <small>備白飯</small>	燒豬肋排 <small>肋排、燒</small>	花枝揚 X2 <small>花枝揚、花椰菜、燒</small>	雞絲芽菜 <small>豆芽、雞肉、蔬菜、炒</small>	綠蔬 南瓜濃湯 <small>南瓜、洋芋</small>	水果	5.2	2.4	2.3	2.4	709
16	二	白飯	蒲燒鯛 <small>蒲燒鯛、蒸</small>	咖哩洋芋肉醬 <small>洋芋、洋蔥、紅蘿蔔、絞肉、煮</small>	柴魚炒筍 <small>竹筍、木耳、紅蘿蔔、炒</small>	有機 小魚味噌湯 <small>豆腐、小魚乾</small>	優酪乳	5.4	2.5	1.9	2.3	718
17	三	玉米飯	鐵路豬排 <small>豬排、滷</small>	砂鍋雞丁 <small>雞肉、鮑菇、青蔥、燒</small>	爆皮白菜 <small>白菜、爆皮、蔬菜、煮</small>	綠蔬 鮮菇雞湯 <small>竹筍、金針菇、雞肉</small>		5.3	2.5	2.2	2.5	728
18	四	白飯	XO 醬炒雞 <small>雞肉、洋芋、炒</small>	蒸蛋 <small>蝦仁、蔬菜、雞蛋、蒸</small>	冬粉絲瓜 <small>冬粉、蔬菜、絲瓜、煮</small>	綠蔬 薑絲海芽湯 <small>海芽、蔬菜、豆腐</small>	水果	5.2	2.4	2.2	2.6	716
19	五	花生 肉絲油飯 <small>備白飯</small>	蘿蔔燉肉 <small>蘿蔔、豬肉、孜然、煮</small>	炸 麥克雞塊 X2 + 厚切薯條 X4 <small>雞塊、薯條、炸</small>	塔香海龍 <small>海龍、九層塔、炒</small>	綠蔬 高麗蛋花湯 <small>高麗菜、蔬菜、雞蛋</small>		5.2	2.4	2.0	2.4	702
20	六	紅藜飯	麻婆鮮魚煲 <small>洋蔥、青蔥、魚肉、絞肉、煮</small>	肉燥滷蛋 <small>雞蛋、絞肉、滷</small>	佃煮蘿蔔 <small>蘿蔔、豆干、海結、煮</small>	綠蔬 竹筍肉絲湯 <small>竹筍、豬肉</small>		5.3	2.4	2.0	2.7	722
22	一	白飯	南瓜玉米雞 <small>南瓜、玉米、雞肉、煮</small>	炸 無骨豬肉酥 X3 <small>豬肉、炸</small>	蒟蒻木瓜 <small>蒟蒻、木瓜、木耳、金菇、燒</small>	綠蔬 羅宋湯 <small>番茄、洋蔥、秀珍菇、豬肉</small>	保久乳	5.2	2.3	2.1	2.5	701
23	二	白醬茸菇 螺旋麵 <small>備白飯</small>	嫩汁里肌排 <small>豬排、燒</small>	章魚燒 X2 <small>章魚燒、海苔香鬆、燒</small>	木耳豆芽 <small>木耳、豆芽、紅蘿蔔、炒</small>	有機 蘿蔔丸子湯 <small>蘿蔔、小貢丸</small>	水果	5.2	2.5	2.0	2.7	723
24	三	薏仁飯	味噌燒肉 <small>豬肉、洋芋、條豆、煮</small>	烤大雞腿 <small>雞腿、烤</small>	鮮菇花椰 <small>金針菇、花椰、炒</small>	綠蔬 金針豚骨湯 <small>金針、蔬菜、湯排</small>		5.4	2.5	1.9	2.4	721
29	一	肉燥 炒米粉 <small>備白飯</small>	紅燒豬排 <small>豬排、燒</small>	焗烤 歐姆蛋 <small>堅果、玉米、蔬菜、雞蛋、炒</small>	清炒高麗 <small>高麗菜、香菇、炒</small>	綠蔬 沙茶魷魚羹 <small>竹筍、木耳、肉絲、魷魚</small>	水果	5.3	2.3	2.0	2.5	706
30	二	白飯	羅勒雞丁 <small>雞肉、竹筍、九層塔、炒</small>	芹香甜不辣 X3 <small>西芹、甜不辣、煮</small>	金沙條豆 <small>鹹蛋黃、條豆、木耳、炒</small>	有機 味噌豆腐湯 <small>豆腐、海芽</small>	豆奶	5.5	2.4	1.9	2.4	720

★★★ 背面還有 7 月菜單 哦 ★★★



本菜單含有甲殼類、芒果、花生、奶製品、蛋及蛋製品、堅果類及其製品、芝麻、含麩質之穀物及其製品、大豆及其製品、魚類及其製品，不適合其過敏體質者食用
 本公司全面使用非基因改造玉米及豆製品 ©消費者服務專線：(02)2996-9305 傳真：(02)2276-3774 E-mail: kh9305@gmail.com ©營養師：劉芸瑾(營養字第 009765)

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	附餐	全穀雜糧	豆魚肉	蔬菜	油脂	熱能	
1	三	小米飯	鐵板豬柳 <small>豬柳條、金針菇、洋蔥、炒</small>	蜜汁蒲燒鯛 <small>蒲燒鯛、蒸</small>	蔬炒芽菜 <small>豆芽、蔬菜、炒</small>	綠蔬 紫菜豆腐湯 <small>紫菜、豆腐</small>		5.3	2.3	2.0	2.4	791
2	四	白飯	瓜仔蔭肉鴿蛋 <small>脆瓜、鮮菇、豬絞肉、鴿蛋、煮</small>	炸雞腿 <small>雞腿、炸</small>	關東煮 <small>蘿蔔、油豆腐、海帶、煮</small>	綠蔬 鮮筍排骨湯 <small>竹筍、豬湯排</small>	水果	5.4	2.2	1.8	2.5	748
3	五	玉米豬肉什錦炒飯 <small>備白飯</small>	茄汁豬排 <small>豬排、燒</small>	珍珠丸 X2 <small>珍珠丸、蒸</small>	菇燒蒲瓜 <small>蒲瓜、鮑菇、玉米筍、煮</small>	綠蔬 洋芋濃湯 <small>洋芋、雞蛋、洋蔥、南瓜</small>		5.5	2.4	1.9	2.4	755
6	一	蕎麥飯	蜂蜜雞腿 <small>雞腿、烤</small>	焗烤起司咖哩豬 <small>豬肉、馬鈴薯、紅蘿蔔、煮</small>	開陽菜豆 <small>菜豆、紅蘿蔔、開陽、木耳、煮</small>	綠蔬 鳳梨雞湯 <small>鳳梨、蔭鳳梨、香菇、雞肉</small>	優酪乳	5.5	2.4	2.0	2.3	735
7	二	義式肉醬螺旋麵 <small>備白飯</small>	叉燒肉 X3 <small>豬肉、燒</small>	炸脆皮雞排 <small>雞排、炸</small>	清炒高麗 <small>高麗、木耳、炒</small>	有機 玉米濃湯 <small>玉米、蔬菜、雞蛋</small>	水果	5.4	2.3	2.0	2.3	784
8	三	白飯	奶香燉豬 <small>豬肉、鮮菇、洋芋、燒</small>	柴香雞丁 <small>雞肉、蘿蔔、柴魚、煮</small>	蒜香花椰 <small>白花椰菜、蘿蔔、煮</small>	綠蔬 昆布排骨湯 <small>海菜、竹筍、湯排</small>		5.2	2.1	1.8	2.3	783
9	四	肉鬆拌飯 【附 肉鬆盒】	味噌雞肉 <small>雞肉、馬鈴薯、條豆、煮</small>	薯球 X6 <small>薯球、烤</small>	魚香豆腐 <small>豆腐、豬絞肉、青蔥、煮</small>	綠蔬 枸杞冬瓜湯 <small>冬瓜、肉絲、枸杞</small>	水果	5.1	2.3	2.0	2.4	745
10	五	地瓜飯	嫩汁豬排 <small>豬排、燒</small>	泡菜雞肉丸 X2 <small>泡菜、木耳、雞肉丸、蘿蔔、煮</small>	豉汁干片 <small>豆干、蔥、豆豉、煮</small>	綠蔬 番茄蛋花湯 <small>番茄、蔬菜、雞蛋</small>		5.4	2.3	2.0	2.5	780
13	一	白飯	炸鹽酥雞 X4 <small>雞肉、炸</small>	蒸蛋 <small>雞蛋、香菇、蔥、蒸</small>	金菇蒲瓜 <small>蒲瓜、木耳、金針菇、煮</small>	綠蔬 味噌豆腐湯 <small>洋蔥、豆腐、味噌</small>	水果	5.3	2.2	1.9	2.5	720
14	二	~~ 結業式 😊 放暑假囉 ~~										

我的健康餐盤

每天早晚一杯奶
乳品類
每天 1.5-2 杯
(1 杯 240 毫升)

堅果種子一茶匙
堅果種子類
每天 1 份堅果種子 (1 份 = 1 湯匙 = 3 茶匙)
1 份約杏仁果 5 粒、腰果 5 粒或花生 10 粒

豆魚蛋肉一掌心
豆魚蛋肉類
豆 > 魚 > 蛋 > 肉類

每餐水果拳頭大
水果類
在地當季多樣化

菜比水果多一點
蔬菜類
當季且 1/3 選深色

飯跟蔬菜一樣多
全穀雜糧類
至少 1/3 為未精製全穀雜糧之主食