



上將食品 109年10月 正義國小

本菜單含有蟹、蝦、牛奶、蛋、芒果、花生、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類等，不適合其過敏體質者食用

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：劉芸瑄(營養字第 009165)

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	附餐	食糖	食鹽	食油	食量		
5	一	白飯	港式蠔香肉片 <small>豬肉, 洋蔥, 鮮菇-燒</small>	麥克雞塊 X2 <small>麥克雞塊-烤</small>	蛋酥白菜 <small>白菜, 雞蛋, 木耳, 紅蘿蔔-煮</small>	筍片雞湯 <small>竹筍, 雞肉</small>	水果	5.6	2.3	2.0	2.2	713.5
6	二	日式燒肉拌飯 <small>備白飯</small>	菠蘿焗雞 <small>雞肉, 鳳梨, 長豆-煮</small>	南洋風咖哩鴿蛋 X2 <small>洋芋, 紅蘿蔔, 鴿蛋-煮</small>	蘿蔔海結 <small>蘿蔔, 海帶結, 油豆腐-煮</small>	沙茶赤肉羹 <small>肉絲, 木耳, 菇類, 竹筍</small>	保久乳	5.6	2.3	2.2	2.2	718.5
7	三	小米飯	杏片豬排 <small>豬排, 杏仁片-燒</small>	三杯雞 <small>雞肉, 竹筍, 九層塔, 薑片-燒</small>	枸杞冬瓜 <small>冬瓜, 木耳, 枸杞-燒</small>	紫菜蛋花湯 <small>紫菜, 雞蛋, 蔬菜</small>		5.5	2.5	2.0	2.5	735
8	四	麻醬肉絲乾拌麵 <small>備白飯</small>	燒烤醬豆雞片 <small>豆雞片, 洋芋, 燒烤醬-煮</small>	椒鹽炸雞蛋 <small>雞蛋, 地瓜, 鮮菇-炸</small>	蒜香花椰 <small>花椰菜, 紅蘿蔔, 蒜-炒</small>	金針排骨湯 <small>金針花, 排骨</small>	水果	5.5	2.4	2.1	2.3	721

◆ 雙十國慶日 ~ ~ ~ 連假快樂 ◆

12	一	台式肉絲油飯 <small>備白飯</small>	烤雞翅 <small>三節雞翅-烤</small>	蒸蛋 <small>雞蛋, 蔬菜-蒸</small>	香芋玉米 <small>玉米, 芋頭, 紅蘿蔔, 毛豆-炒</small>	木瓜大骨湯 <small>青木瓜, 排骨, 香菇</small>	鮮奶	5.6	2.4	1.9	2.2	718.5
13	二	地瓜飯	客家福菜豬 <small>豬肉, 福菜, 筍茸-煮</small>	炸卡啦雞腿 <small>雞腿-炸</small>	雙菇扁蒲 <small>扁蒲, 香菇, 金針菇, 蘿蔔-煮</small>	味噌豆腐湯 <small>豆腐, 海芽</small>	水果	5.6	2.4	2.2	2.2	726
14	三	白飯	柚香雞塊 <small>雞肉, 小黃瓜-燒</small>	南瓜燉豬 <small>豬肉, 南瓜, 毛豆-煮</small>	椒香豆芽 <small>豆芽菜, 紅蘿蔔, 韭菜-炒</small>	蘿蔔雞湯 <small>蘿蔔, 雞肉</small>		5.6	2.3	2.0	2.5	727
15	四	焗烤奶香蛤蠣義大利麵 <small>備白飯</small>	甜蔥醬佐豬排 <small>豬排-煮</small>	梅粉地瓜條 X6 <small>地瓜薯條, 梅粉-烤</small>	打拋粉絲 <small>高麗菜, 粉絲, 番茄, 絞肉-燒</small>	玉米濃湯 <small>玉米, 雞蛋, 紅蘿蔔</small>	水果	5.7	2.4	2.0	2.3	732.5
16	五	玉米飯	豆乳雞丁 <small>雞肉, 蘿蔔, 豆乳-煮</small>	白菜獅子頭 X2 <small>大白菜, 肉丸, 木耳-煮</small>	清炒筍子 <small>竹筍, 紅蘿蔔, 金菇-炒</small>	山藥洋芋湯 <small>山藥, 洋芋, 枸杞, 肉絲</small>		5.6	2.4	2.1	2.3	728
19	一	胚芽飯	紅燒豬肉 <small>豬肉, 蘿蔔-燒</small>	炸無骨香雞排 <small>雞排-炸</small>	蝦香絲瓜 <small>絲瓜, 寬粉, 蝦皮-煮</small>	針菇雞湯 <small>雞肉, 金針菇</small>	水果	5.7	2.4	2.2	2.3	737.5
20	二	肉鬆蓋飯 【附肉鬆盒】	腰果玉米雞 <small>雞肉, 玉米, 腰果-煮</small>	紅茶滷蛋 <small>雞蛋, 豆干-滷</small>	扁魚白菜 <small>白菜, 扁魚, 紅蘿蔔, 木耳-煮</small>	冬瓜肉絲湯 <small>冬瓜, 肉絲</small>	優酪乳	5.6	2.5	2.0	2.2	728.5
21	三	紅豆飯	蜜汁燒肉 <small>豬肉, 彩椒-燒</small>	義式紅醬雞茸 <small>番茄, 洋蔥, 雞絞肉, 刈蔥-煮</small>	玉筍鮑菇 <small>鮑菇, 玉米筍, 小黃瓜-煮</small>	海芽豆腐湯 <small>海芽, 豆腐, 薑絲</small>		5.7	2.3	2.0	2.5	734
22	四	白飯	鹽烤翅小腿 X2 <small>翅小腿-烤</small>	魚蛋關東煮 <small>蘿蔔, 魚蛋, 竹筍, 玉米-煮</small>	塔香海茸 <small>海茸, 肉絲, 九層塔-炒</small>	番茄蛋花湯 <small>雞蛋, 番茄, 高麗菜</small>	水果	5.6	2.3	2.1	2.2	716
23	五	海苔肉茸炒飯 <small>備白飯</small>	蔥爆豬柳 <small>豬肉, 洋蔥, 青蔥-炒</small>	蒲燒鯛 <small>蒲燒鯛-蒸</small>	蒜酥長豆 <small>長豆, 紅蘿蔔, 蒜酥-炒</small>	大滷湯 <small>木耳, 竹筍, 蘿蔔, 肉絲, 雞蛋</small>		5.6	2.4	2.2	2.3	730.5
26	一	麥片飯	韓式春川雞 <small>雞肉, 泡菜, 年糕-煮</small>	瓜仔鵪鶉蛋 <small>瓜仔, 絞肉, 鮮菇, 鵪鶉蛋-煮</small>	鹹豬肉高麗 <small>高麗菜, 紅蘿蔔, 鹹豬肉-炒</small>	小魚味噌湯 <small>洋蔥, 小魚乾, 豆腐</small>	豆奶	5.6	2.4	2.1	2.3	728
27	二	焗烤番茄肉醬筆管麵 <small>備白飯</small>	嫩燒豬排 <small>豬排-燒</small>	柴香章魚燒 X2 <small>章魚燒, 柴魚-燒</small>	木耳黃瓜 <small>黃瓜, 金菇, 紅蘿蔔, 木耳-煮</small>	巧達濃湯 <small>洋芋, 洋蔥, 蛤蜊, 雞蛋</small>	水果	5.7	2.5	2.0	2.3	740
28	三	糙米飯	香草雞丁 <small>雞肉, 鮑菇-燒</small>	蒜炒肉柳 <small>小黃瓜, 木耳, 肉柳, 蒜-炒</small>	金沙竹筍 <small>竹筍, 鹹蛋黃, 紅蘿蔔-炒</small>	野菜昆布湯 <small>海帶, 蘿蔔, 高麗菜</small>		5.6	2.3	2.2	2.5	732
29	四	香鬆拌飯 【附香鬆包】	香滷豬肉 <small>豬肉, 蘿蔔, 花生-滷</small>	炸天婦羅 <small>芋頭, 鮮菇, 地瓜-炸</small>	雞絲黃芽 <small>黃豆芽, 雞絲, 紅蘿蔔-炒</small>	香菇雞湯 <small>香菇, 雞肉, 蘿蔔</small>	水果	5.5	2.3	2.2	2.3	716
30	五	白飯	咖哩南瓜雞 <small>雞肉, 南瓜, 洋蔥-煮</small>	田園蝦仁寬粉 <small>白菜, 寬粉, 蔬菜, 蝦仁-煮</small>	堅果豆腐煲 <small>豆腐, 絞肉, 鮑菇, 堅果-燒</small>	鮮瓜排骨湯 <small>鮮瓜, 排骨, 鮮菇</small>		5.7	2.4	1.9	2.2	725.5

【營養小常識】水果的外皮含有豐富的植化素與膳食纖維，具有預防便秘、腸癌、腦血管疾病等功能，如蘋果、李子、葡萄等可以連皮吃的水果，食用時應盡量洗乾淨連果皮一起吃。