



# 上將食品 109年12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：劉芸瑾(營養字第 009165)

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	附註	全蛋	蛋黃	蛋清	肉類	蔬菜	水果	其他
1	二	白飯	咖哩雞 雞肉, 洋芋, 洋葱, 紅蘿蔔-煮	蔥爆香干肉絲 豆干, 肉絲, 青蔥-炒	蒜酥高麗 高麗菜, 香菇, 木耳, 蒜酥-炒	有機蔬菜 小魚, 洋葱, 豆腐, 味噌	水果	5.7	2.3	2	2.2	720.5	
2	三	薏仁飯	海苔燒豬 豬肉, 蘿蔔, 海苔粉-燒	蜜香地瓜雞 地瓜, 雞肉, 芝麻-煮	蝦香黃瓜 黃瓜, 金針菇, 蝦皮-煮	層層蔬菜 雞肉, 香菇, 冬瓜		5.5	2.4	2	2.4	723	
3	四	海苔香鬆飯 【附 香鬆包】	燒肉豆腐煲 豆腐, 絞肉, 紅蘿蔔, 青豆-煮	炸三角薯餅 X2 薯餅-炸	韭香豆芽 豆芽, 木耳, 韭菜-炒	層層蔬菜 麵線, 金針菇, 蔬菜	水果	5.5	2.5	2	2.5	735	
4	五	日式柴魚烏龍麵	鐵板肉排 X1 豬排-燒	燒賣 X2 燒賣-蒸	塔香海根 海帶根, 芹菜, 九層塔-炒	層層蔬菜 蘿蔔, 雞肉		5.7	2.3	2.1	2.3	727.5	
7	一	~~~~ 運動會補假一天 ~~~~											
8	二	白醬肉蓉螺絲麵	三杯豬排 X1 豬排-燒	炸麥克雞塊 X2 麥克雞塊-炸	木耳白菜 大白菜, 蘿蔔, 木耳-煮	有機蔬菜 洋芋, 蔬菜, 雞蛋	保久乳	5.5	2.4	2.2	2.3	723.5	
9	三	白飯	腰果嫩雞 雞肉, 腰果, 彩椒-炒	蔥爆肉絲 肉絲, 蔥段, 金針菇, 豆干-炒	蘿蔔鮮匯 蘿蔔, 鮑魚菇, 玉米筍, 絞肉-煮	層層蔬菜 鮮瓜, 湯排, 紅蘿蔔		5.6	2.4	2	2.5	734.5	
10	四	紅藜飯	照燒肉片 豬肉片, 洋葱-炒	蠔油鮮菇雞 凍豆腐, 雞肉, 鮮菇, 薑片-煮	螞蟻上樹 高麗, 粉絲, 絞肉, 紅蘿蔔-炒	層層蔬菜 雞蛋, 海帶, 薑絲	水果	5.8	2.4	1.9	2.3	737	
11	五	茄汁香草拌飯	玫瑰烤翅 X1 三節雞翅-烤	焗烤起司奶香肉蓉 洋芋, 絞肉, 玉米, 鮮菇-煮	蔬炒扁蒲 扁蒲, 小魚乾, 蔬菜-炒	層層蔬菜 蘿蔔, 豆腐, 柴魚片		5.7	2.3	1.8	2.3	720	
14	一	白飯	椰汁咖哩豬 豬肉, 南瓜, 洋葱-煮	紅茶滷蛋 X1 雞蛋, 蘿蔔, 玉米筍-滷	蝦香結菜 結頭菜, 鮮菇, 蝦皮-煮	層層蔬菜 板條, 高麗菜, 金針花, 肉絲	鮮奶	5.7	2.3	2	2.2	720.5	
15	二	台式什錦炒麵	雞腿肉捲 X1 雞腿肉捲-烤	小餡餅 X2 餡餅-烤	瓜炒肉絲 青木瓜, 肉絲, 木耳-炒	有機蔬菜 番茄, 雞蛋	水果	5.5	2.3	2.1	2.4	718	
16	三	雜糧飯	醬燒豬肉 豬肉, 洋芋-燒	柴香親子丼 雞蛋, 洋葱, 雞肉, 柴魚片-煮	芹香芽菜 豆芽菜, 紅蘿蔔, 芹菜-炒	層層蔬菜 冬瓜, 薏仁, 雞肉		5.6	2.4	2	2.4	730	
17	四	白飯	炸鹽酥雞 X4 雞肉-炸	茄汁鴿蛋 X2 鳥蛋, 番茄, 玉米粒-煮	彩椒花椰 花椰菜, 彩椒-煮	層層蔬菜 豆腐, 海芽, 柴魚片	水果	5.5	2.3	2.2	2.5	725	
18	五	鮮菇肉絲油飯	里肌肉排 X1 豬排-燒	粉紅醬關東煮 凍豆腐, 白蘿蔔, 海帶結, 鮑菇-煮	清炒高麗 高麗, 蘿蔔, 木耳-炒	層層蔬菜 玉米, 洋芋, 雞蛋, 雞絞肉		5.6	2.3	2.2	2.3	723	
21	一	玉米飯	羅勒烤雞翅 X1 雞翅, 羅勒菜-烤	南瓜起司球 起司球, 南瓜, 蔬菜-炒	碧綠鮑菇 大瓜, 鮑菇, 蘿蔔-煮	層層蔬菜 湯圓, 白菜, 木耳, 絞肉, 芹菜	水果	5.7	2.3	2	2.2	720.5	
22	二	肉鬆蓋飯 【附 肉鬆盒】	白醬洋芋豬 豬肉, 洋芋, 玉米-煮	蒸蛋 雞蛋, 蔬菜-蒸	針菇海帶絲 海帶絲, 金針菇, 蘿蔔-炒	有機蔬菜 玉米粒, 洋葱, 鮮菇, 雞蛋	優酪乳	5.6	2.4	2	2.3	725.5	
23	三	白飯	壽喜燒雞 雞肉, 洋葱-煮	地瓜薯條 X6 地瓜薯條-烤	彩蔬高麗 高麗菜, 木耳, 枸杞-炒	層層蔬菜 竹筍, 豬肉		5.7	2.5	2	2.6	733.5	
24	四	聖誕肉醬義大利麵	炸豬排 X1 豬排-炸	芹炒花枝揚 花枝揚, 西芹-炒	玉筍白菜滷 大白菜, 蔬菜, 玉米筍-滷	層層蔬菜 雞蛋, 紫菜, 蔥	水果	5.5	2.3	2	2.4	715.5	
25	五	藜麥飯	香芋栗子雞 雞肉, 芋頭, 栗子-燒	沙茶魷魚干片 豆干, 魷魚, 肉絲, 蔥段-炒	鹹豬肉花椰 花椰, 木耳, 鹹豬肉-炒	層層蔬菜 蘿蔔, 金針菇, 肉絲		5.6	2.4	1.9	2.3	723	
28	一	白飯	皇帝豆燉豬 豬肉, 蔬菜, 皇帝豆-煮	菜脯炒蛋 雞蛋, 菜脯, 青蔥-炒	雲耳芽菜 豆芽, 木耳, 蔬菜-炒	層層蔬菜 番茄, 洋葱, 西芹, 絞肉	豆奶	5.5	2.4	2	2.6	732	
29	二	香蔥肉蓉炒飯	烤雞腿 X1 雞腿-烤	炸雞柳條 X2 雞柳條-炸	油腐海結 蘿蔔, 油豆腐, 海結-煮	有機蔬菜 結頭菜, 排骨, 芹菜	水果	5.5	2.4	2.1	2.3	721	
30	三	胚芽飯	燒烤醬豬肉 豬肉, 洋芋-燒	酸甜虎皮蛋 X1 雞蛋, 洋葱, 玉米-燒	豆薯條豆 條豆, 豆薯, 紅蘿蔔-炒	層層蔬菜 金針菇, 雞肉		5.5	2.5	2	2.5	735	
31	四	白飯	南瓜煨雞 雞肉, 南瓜, 毛豆-煮	肉燥福州丸 X1 福州丸, 絞肉, 冬瓜-滷	玉筍花椰 花椰, 玉米筍-煮	層層蔬菜 豆腐, 木耳, 竹筍, 蔬菜, 雞蛋	水果	5.7	2.3	2	2.3	725	

【營養小常識】深綠色(如油菜)、橘黃色(如紅蘿蔔)等深色蔬菜, 相較於淺色蔬菜含有更多的葉綠素、胡蘿蔔素等維生素與礦物質, 每天都要多多攝取各種顏色的蔬菜喔!