



上將食品 110年1+2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，不适合其過敏體質者食用

*本公司豬內及其製品全面使用國產肉、全面使用非基改玉米及豆製品，敬請安心使用 ©消費者服務專線：(02)2996-9305 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	肉類	蔬菜	油	糖	
1/4	一	地瓜飯	芝麻肉排 X1 <small>豬排、芝麻-燒</small>	番茄豆腐蛋 <small>雞蛋、豆腐、番茄-炒</small>	香菇炒高麗 <small>高麗菜、紅蘿蔔、香菇-炒</small>	冬瓜雞湯 <small>冬瓜、雞肉</small>	水果	5.7	2.4	2	2.5	742
5	二	玉米燒肉拌飯	香雞排 X1 <small>雞排-烤</small>	關東煮 <small>蘿蔔、貢丸、黑輪、海結-煮</small>	雲耳燒瓜 <small>鮮瓜、木耳、金針菇-煮</small>	冬菜粉絲湯 <small>冬菜、粉絲、肉絲、榨菜</small>	優酪乳	5.8	2.3	2.2	2.4	728
6	三	白飯	洋芋燉肉 <small>豬肉、洋芋-燒</small>	炙燒雞腿 X1 <small>雞腿-烤</small>	芹香芽菜 <small>豆芽菜、紅蘿蔔、芹菜-炒</small>	羅宋湯 <small>高麗、西芹、番茄、絞肉</small>		5.8	2.4	2	2.3	728
7	四	紅藜飯 【附香鬆包】	蒸蛋 <small>雞蛋、蔬菜-蒸</small>	紅燒獅子頭 X2 <small>豬肉丸子、大白菜、紅蘿蔔-滷</small>	櫻花蝦花椰 <small>花椰菜、木耳、櫻花蝦-煮</small>	味噌豆腐湯 <small>豆腐、洋蔥、柴魚片</small>	水果	5.5	2.4	2.2	2.5	733
8	五	小米飯	打拋肉柳 <small>肉柳、番茄、洋蔥、九層塔-煮</small>	芹香鮮魷干片 <small>豆干、芹、魷魚翅、紅蘿蔔-炒</small>	腰果玉米 <small>玉米、紅蘿蔔、腰果-炒</small>	紫菜蛋花湯 <small>紫菜、雞蛋、青蔥</small>		5.7	2.4	2	2.4	737
11	一	白飯	紅麴雞丁 <small>雞肉、紅蘿蔔、西芹-煮</small>	瓜仔肉燥干丁 <small>豆干、絞肉、脆瓜、冬瓜-煮</small>	葷菇大頭菜 <small>結頭菜、鮮菇、蔬菜-煮</small>	刈菜排骨湯 <small>刈菜仁、湯排</small>	鮮奶	5.5	2.4	2	2.5	727.5
12	二	燕麥飯	炸豬肉酥 X4 <small>豬肉-炸</small>	焗烤白醬燉雞 <small>雞肉、洋芋、洋蔥-燒</small>	沙茶粉絲煲 <small>高麗、絞肉、粉絲、蔬菜-炒</small>	玉米濃湯 <small>玉米、雞蛋、紅蘿蔔</small>	水果	5.8	2.5	1.8	2.4	747
13	三	白飯	烤雞腿 X1 <small>雞腿-烤</small>	南瓜炒蛋 <small>雞蛋、南瓜、毛豆-炒</small>	炒花椰菜 <small>花椰菜、紅蘿蔔-炒</small>	榨菜肉絲湯 <small>肉絲、榨菜</small>		5.5	2.3	2	2.3	711
14	四	青醬肉蓉蕈菇義大利麵	鐵路豬排 X1 <small>豬排-燒</small>	海苔花枝丸 X2 <small>花枝丸、海苔粉-烤</small>	丁香燒白菜 <small>大白菜、木耳、小魚乾-煮</small>	關東煮湯 <small>玉米、白蘿蔔、海帶</small>	水果	5.6	2.5	2	2.4	738
15	五	五穀飯	塔香鮮菇雞 <small>雞肉、鮑菇、九層塔-燒</small>	燒烤醬甜不辣 <small>甜不辣條、玉米、毛豆-燒</small>	條豆干片 <small>條豆、豆干、紅蘿蔔-炒</small>	金針排骨湯 <small>湯排、金針花、竹筍</small>		5.8	2.4	2	2.4	730
18	一	古早味香菇油飯	沙茶肉片 <small>肉片、洋蔥、金針菇-煮</small>	鍋貼 X2 <small>鍋貼-烤</small>	韭香芽菜 <small>豆芽菜、紅蘿蔔、韭菜-炒</small>	大滷湯 <small>豆腐、竹筍、金菇、木耳、肉絲</small>	水果	5.8	2.4	2.1	2.3	728
19	二	白飯	咖哩雞 <small>雞肉、洋芋、洋蔥、紅蘿蔔-煮</small>	叉燒肉 X3 <small>豬肉-烤</small>	三杯海茸 <small>海茸、芹菜、九層塔-炒</small>	青蔥蛋花湯 <small>雞蛋、蔬菜、青蔥</small>	保久乳	5.7	2.4	2	2.3	733
~ ~ ~ 寒 假 快 樂 ~ ~ ~												
2/18	四	肉燥干丁炸醬麵	壽喜燒豬肉 <small>豬肉、洋蔥、金針菇-燒</small>	炸脆皮雞排 X1 <small>雞排-炸</small>	鮮菇結菜 <small>結頭菜、鮮菇、紅蘿蔔-煮</small>	味噌豆腐湯 <small>豆腐、海苔、青蔥</small>	水果	5.5	2.4	2.2	2.3	724
19	五	玉米飯	烤雞腿 X1 <small>雞腿-烤</small>	洋芋炒蛋 <small>雞蛋、洋芋、毛豆-炒</small>	雙色花椰 <small>花椰菜、紅蘿蔔-炒</small>	鮮瓜排骨湯 <small>排骨、鮮瓜、鮮菇</small>		5.7	2.4	1.9	2.4	735
20	六	糙米飯	板栗燒豬 <small>豬肉、洋芋、栗子-燒</small>	泡菜黃金魚蛋 X2 <small>黃金魚蛋、大白菜、木耳、紅蘿蔔-煮</small>	蘿蔔佃煮 <small>蘿蔔、海帶結、玉米-滷</small>	芥菜雞湯 <small>雞肉、芥菜、鮑魚菇、薑</small>		5.8	2.5	2	2.3	733
22	一	肉鬆蓋飯 【附肉鬆盒】	蘑菇醬煨雞 <small>雞肉、洋蔥、蘑菇醬-燒</small>	蒸蛋 <small>雞蛋、蔬菜-蒸</small>	紅片燒瓜 <small>鮮瓜、紅蘿蔔、木耳-煮</small>	香菇赤肉湯 <small>豬肉、香菇、木耳、雞蛋、蔬菜</small>	豆奶	5.5	2.4	2.2	2.4	728
23	二	茄汁肉醬螺旋麵	蒜香豬排 X1 <small>豬排-燒</small>	炸可樂餅 X2 <small>可樂餅-炸</small>	鮮炒鮑菇 <small>小黃瓜、鮑菇、豆皮、蔬菜-炒</small>	巧達濃湯 <small>玉米、洋蔥、雞蛋</small>	水果	5.8	2.4	2.1	2.5	751
24	三	白飯	XO醬雞丁 <small>雞肉、豆薯、青蔥-煮</small>	和風蘿蔔燒肉 <small>豬肉、蘿蔔、毛豆-燒</small>	鹹豬肉高麗 <small>高麗菜、紅蘿蔔、鹹豬肉-炒</small>	藥膳排骨湯 <small>洋芋、湯排、當歸、紅棗</small>		5.5	2.3	2	2.4	716
25	四	白飯	味噌肉片 <small>豬肉、蘿蔔-燒</small>	咖哩福州丸 X1 <small>福州丸、玉米、洋蔥-煮</small>	雞絲銀芽 <small>豆芽菜、木耳、雞肉-炒</small>	南瓜雞湯 <small>南瓜、雞肉</small>	水果	5.7	2.4	2	2.4	737
26	五	紅豆飯	香烤雞翅 X1 <small>雞翅-烤</small>	照燒骰子腐 <small>油豆腐、絞肉、木耳、蒜段-燒</small>	肉絲條豆 <small>豆薯、條豆、肉絲-炒</small>	什錦排骨湯 <small>高麗菜、鮑菇、湯排</small>		5.8	2.5	1.8	2.4	733

【營養小常識】過年健康吃—年節大餐常高油高鹽，過年零食多是蜜餞、堅果類、糖果餅乾，皆應多與家人朋友分享吃、適量品嘗避免過量，飲食中多吃新鮮蔬菜水果，用無糖茶類取代甜飲，相約走春好活力，高纖少油多喝水、開心健康過年節！