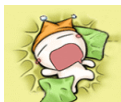




上將 中央餐廚



土城國小102年10月

◎消費者服務專線：(02)2996-9305 e-mail: kh9305@gmail.com ◎營養師：黃詠怡(營養字第003906號) 方雅茹(營養字第003372號) 陳煥吟(營養字第001335號) ◎99年通過HACCP正式認證 ◎地址：新北市新莊區幸福東路86號

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	水果	五穀類	肉魚	蛋	蔬菜	油類	熱量	
1	二	燕麥飯	醃翻豬腩 <small>肉丁,蘿蔔,蔬菜(滷)</small>	芝香敏豆 <small>芝麻,敏豆(炒)</small>	芹香竹輪 <small>西芹,竹輪片,蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜 涼薯鮮雞湯 <small>雞肉,涼薯</small>	水果	5.6	2.0	1.7	2.9	715	
2	三	白飯	包心雞肉捲 <small>雞肉捲(烤)</small>	黃瓜什錦 <small>大黃瓜,魚板,鵝蛋(煮)</small>	蠔油拌鮮菇 <small>菇類,時蔬(炒)</small>	蔬菜 柴魚味噌湯 <small>柴魚,豆腐,海帶芽</small>		5.5	2.2	1.8	2.6	712	
3	四	白飯	黃豆炆肉 <small>黃豆,肉丁,蔬菜</small>	小魚聰明蛋 <small>蛋,玉米,吻仔魚(炒)</small>	老街滷味 <small>高麗菜,米血糕,臭輪,豆干(滷)</small>	蔬菜 枕瓜嫩雞湯 <small>冬瓜,雞肉</small>	水果	5.7	2.5	1.5	2.8	750	
4	五	芝麻飯	★卡拉雞排 <small>雞排(炸)</small>	家常豆腐 <small>豆腐,竹筍,肉末,蔬菜(煮)</small>	羅勒海根 <small>九層塔,海帶根(炒)</small>	蔬菜 玉米濃湯 <small>玉米,馬鈴薯,洋葱</small>		5.4	2.4	1.6	2.5	710.5	
7	一	甜薯香芋煲飯	珍珠里肌排 <small>肉排(滷)</small>	★麥克雞塊 × 2 <small>雞塊(炸)</small>	菇菇總匯 <small>小黃瓜,秀珍菇,紅椒,甜不辣(炒)</small>	蔬菜 芹香貢丸湯 <small>蘿蔔,貢丸</small>		5.5	2.2	1.7	2.6	709.5	
8	二	羅漢炒麵	沙茶豆雞片 <small>豆雞(炒)</small>	芋頭燒筍絲 <small>芋頭,筍絲(煮)</small>	木須蒲瓜 <small>木耳,蔬菜,蒲瓜(煮)</small>	有機蔬菜 芋圓蜜豆紫米露 <small>芋圓,紫米,花豆</small>	水果+墨西哥麵包	5.6	2.3	1.6	2.4	712.5	
9	三	糙米飯	★香茅魚排 <small>魚排(炸)</small>	雲耳炒蛋 <small>蛋,木耳,蔬菜(炒)</small>	照燒杏鮑菇 <small>杏鮑菇,筍,時蔬(燒)</small>	蔬菜 肉骨茶 <small>肉骨茶包,高麗菜,湯排,蔬菜</small>		5.6	2.3	1.5	2.7	723.5	
10	四	慶祝 國慶 放假一天											
11	五	小米烘飯	馬鈴薯燉肉 <small>肉丁,馬鈴薯(燉)</small>	葷菇嫩腐 <small>豆腐,菇類(煮)</small>	芝麻季豆 <small>芝麻,季豆(炒)</small>	蔬菜 仙草燉雞湯 <small>雞肉,仙草</small>		5.8	2.1	1.7	2.3	709.5	
14	一	紫米飯	五香雞排 <small>雞排(滷)</small>	筑前煮 <small>竹筍,肉絲,蒟蒻,蔬菜(煮)</small>	鮮燴大瓜 <small>大瓜,時蔬,貢片(煮)</small>	蔬菜 枸杞山藥湯 <small>山藥,枸杞,時蔬</small>		5.7	2.2	2.0	2.4	722	
15	二	五穀飯	日式壽喜燒 <small>肉片,洋葱,芝麻(燒)</small>	黃金魚蛋鍋物燒 <small>蘿蔔,黃金魚蛋,柴魚,凍豆腐(燒)</small>	紅娘滑溜蛋 <small>紅蘿蔔,蛋(炒)</small>	有機蔬菜 四喜甜湯 <small>綠豆,薏仁,花豆,麥片</small>	水果	5.6	2.3	1.5	2.5	714.5	
16	三	白飯	蠔汁扣雞丁 <small>雞丁(燒)</small>	鐵板珍菇 <small>金針菇,肉絲,蔬菜(炒)</small>	奶香玉米 <small>玉米,時蔬(炒)</small>	蔬菜 拿波里濃湯 <small>洋葱,肉末,巴西里</small>		5.5	2.0	1.7	2.9	708	
17	四	松子青醬 培根義大利麵	甜椒排骨 <small>豬肉,洋葱,彩椒(煮)</small>	★唐揚蝦捲 × 1 <small>蝦捲(炸)</small>	客家小炒 <small>魷魚,豆干,芹(炒)</small>	蔬菜 大根魚丸湯 <small>蘿蔔,魚丸</small>	水果	5.4	2.2	1.7	2.8	711.5	
18	五	白飯	樹子魚丁 <small>魚丁,凍豆腐,樹子(燒)</small>	水漾芙蓉蛋 <small>香菇,蛋(蒸)</small>	芋香白菜 <small>大白菜,芋頭,木耳(燒)</small>	蔬菜 竹筍排骨湯 <small>竹筍,排骨</small>		5.5	2.4	1.8	2.6	727	
21	一	薏仁飯	★藍帶乳酪豬排 <small>豬排(炸)</small>	泡菜年糕 <small>泡菜,年糕(炒)</small>	脆耳香筍 <small>筍,木耳(燒)</small>	蔬菜 紫菜吻魚湯 <small>紫菜,吻仔魚,蔥</small>		5.5	2.2	1.6	2.5	702.5	
22	二	麥片飯	和風藕燒雞 <small>雞丁,蓮藕,紅蘿蔔,香菇(燒)</small>	滑蛋蝦仁豆腐 <small>豆腐,蛋,蝦仁,蔥(煮)</small>	普羅旺斯燉鮮蔬 <small>洋葱,小黃瓜,彩椒,肉絲(燉)</small>	有機蔬菜 巧達濃湯 <small>馬鈴薯,花枝,培根</small>	水果	5.8	2.0	1.7	2.4	706.5	
23	三	白飯	蜜汁豚丁 <small>肉丁,芝麻(燒)</small>	★原味花枝燒 × 2 <small>花枝丸(炸)</small>	玉米枸杞高麗 <small>玉米,枸杞,高麗(炒)</small>	蔬菜 時蔬鮮雞湯 <small>時蔬,雞丁</small>		5.7	2.1	1.6	2.6	713.5	
24	四	番紅花悶飯	照燒雞腿 <small>雞腿(滷)</small>	西芹油片花枝 <small>洋芹,花枝,蘿蔔,木耳,油片(炒)</small>	鐵板金茸 <small>時蔬,金茸,洋葱(炒)</small>	蔬菜 銀耳冬瓜露 <small>銀耳,冬瓜,磚</small>	水果	5.5	2.2	1.8	2.6	712	
25	五	芋香飯	醬燉豬肉 <small>豬肉(燉)</small>	蕃茄豆腐 <small>豆腐,蕃茄,蔥(燒)</small>	香頌玉米 <small>玉米,時蔬(煮)</small>	蔬菜 南瓜薏仁湯 <small>南瓜,薏仁</small>		5.6	2.1	1.5	2.9	717.5	
28	一	白飯	沙嗲雞 <small>雞丁,洋葱(炒)</small>	鳩蛋全家福 <small>筍,木耳,鳩蛋,魚板(煮)</small>	醬爆豆干 <small>豆干丁,毛豆(燻)</small>	蔬菜 羅宋湯 <small>蕃茄,蔬菜</small>		5.4	2.2	1.5	2.6	697.5	
29	二	燕麥飯	★黃金魚球 <small>魚丁(炸)</small>	香草洋薯 <small>馬鈴薯,香菇,巴西利(煮)</small>	腐皮白菜 <small>大白菜,肉絲,木耳(燒)</small>	有機蔬菜 嫩腐蛋花湯 <small>豆腐,蛋,蔬菜</small>	水果	5.6	2.1	1.8	2.8	720.5	
30	三	蕎麥飯	黑胡椒豬扒 <small>豬排(燒)</small>	紅娘芙蓉 <small>紅蘿蔔,洋葱,蛋(炒)</small>	彩椒炒鮑菇 <small>菇類,甜椒,蔬菜(炒)</small>	蔬菜 裙帶湯 <small>海帶芽,薑</small>		5.6	2.1	1.8	2.6	711.5	
31	四	十穀飯	香蔥蕃茄燉雞 <small>雞丁,蕃茄,洋葱(燉)</small>	大瓜肉羹 <small>大黃瓜,肉羹(煮)</small>	香菇麵筋 <small>香菇,花生,麵筋(煮)</small>	蔬菜 酸辣湯 <small>豆腐,筍,木耳,蛋</small>	水果	5.4	2.2	1.8	2.7	709.5	

營養小常識：我們每天要喝 6-8 杯水，那喝運動飲料可以嗎？要知道運動飲料，主要成分有鈉、鉀、鈣、鎂等電解質及葡萄糖。大部分運動飲料標榜「迅速補充流失水分」，強調「健康」的形象，而事實上，除了大量流汗的狀況，一般人若經常飲用只會增加腎臟負擔，而且無形中攝取過多電解質，還是造成高血壓的危險因子之一。

年級	用餐日期	用餐天數	金額
一、二	1.8.15.22.29 【實驗課程:3.17.24.31】	5 【4】	225 180
三、四	1.3.7.8.14.15.17.21.22.24.28.29.31 【實驗課程:2.9.16.23.30】	13 【5】	585 225
五、六	1.2.3.7.8.9.14.15.16.17.21.22.23.24.28.29.30.31 【實驗課程:4.11.18.25】	18 【4】	810 180