



上將

HACCP優良廠商第G1110112012號
111年度通過新北市盒餐工廠評鑑

本菜單所使用之豬肉皆為國產豬肉

本菜單未使用輻射污染食品



111年 8-9 月菜單

文昌、三玉、蘭雅、兩聲、芝山
國小午餐群組

*本公司全面使用非基改玉米及豆製品 *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

*◎消費者服務專線：(02)82524258 傳真：22763714 email：kh9305@gmail.com ◎營養師：杜盈慧(營養字第010448號)

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	鮮奶/ 豆漿	全穀 雜糧 (份)	豆魚 蛋肉 (份)	蔬 菜 (份)	油脂 類 (份)	水果 類 (份)	乳品 類 (份)	熱量 仟卡	鈣質 毫克		
30	二	有機白飯	咖哩豬	番茄地瓜炒蛋	有機青菜	筍片排骨湯	水果		4.8	2.8	1.3	2.3	1	0	741	178		
31	三	紫米飯	三杯雞	菇燒扁蒲	標章青菜	薑絲海芽湯			4.0	2.6	1.9	2.4	0	0	630	190		
1	四	胚芽飯	薑汁燒肉	翠瓜肉片	有機青菜	芋香西米露	水果		4.8	2.0	1.8	2.3	1	0	692	195		
2	五	蔬菜蛋炒飯	 酥炸魚排	**	標章青菜	羅宋湯	水果		4.4	2.6	1.2	2.8	1	0	731	193		
5	一	番茄義大利麵	烤雞腿	豆沙包	有機青菜	黃瓜排骨湯	水果		4.0	2.9	1.2	2.5	1	0	700	220		
6	二	有機白飯	京醬肉柳	泰式炒寬粉	有機青菜	酸辣湯		鮮奶	5.1	2.1	1.5	2.8	1	0.5	816	403		
7	三	小米飯	 奶醬魚丁	肉末炒筍	標章青菜	枸杞冬瓜湯			4.6	2.3	1.7	2.3	0	0	645	257		
8	四	 地瓜飯	滷蛋拼盤	回鍋干片	有機青菜	味噌湯	水果		3.6	2.2	1.6	2.4	1	0	620	280		
9	五	中秋假期愉快～																
12	一	南洋炒麵	鐵路豬排	芝麻包	有機青菜	糯米雞湯	水果	豆漿	5.0	2.5	1.2	2.6	1	0	744	302		
13	二	有機白飯	芝香照燒雞	腰果玉米炒蛋	有機青菜	紅豆湯圓	水果		5.5	2.8	1.2	2.7	1	0	808	242		
14	三	薏仁飯	墨西哥燉豬	塔香海茸	標章青菜	肉骨茶湯			4.3	2.0	1.9	2.6	0	0	617	160		
15	四	五穀飯	醬爆雞丁	菇炒雙花	有機青菜	榨菜肉絲湯	水果		4.0	2.2	2.3	2.4	1	0	668	230		
16	五	糙米飯	 香酥虱目魚柳	味噌蘿蔔	標章青菜	紫菜蛋花湯	水果		4.6	2.2	1.4	2.5	1	0	698	192		
19	一	燕麥飯	枸杞麻油肉片	韓式黃芽	有機青菜	青木瓜雞湯	水果		4.0	2.1	2.1	2.4	1	0	655	215		
20	二	有機白飯	蒲燒魚排	芙蓉絲瓜	有機青菜	綠豆湯		鮮奶	5.3	2.3	1.4	2.2	1	0.5	812	416		
21	三	大薏仁飯	梅干扣肉	哨子豆腐	標章青菜	金針鮮蔬湯			4.0	2.6	2.4	2.4	0	0	641	296		
22	四	麥片飯	豆乳燒雞	三色蒸蛋	有機青菜	玉米濃湯	水果		4.3	2.8	1.3	2.3	1	0	713	174		
23	五	柴魚麵線羹	蘑菇醬豬排	冰心地瓜	標章青菜	0	水果		4.6	2.5	1.0	2.8	1	0	718	202		
26	一	胚芽飯	砂鍋魚丁	豆漿燉白菜	有機青菜	菇菇雞湯	水果		4.2	2.6	1.7	2.6	1	0	734	258		
27	二	有機白飯	泰式打拋豬	黃瓜燴三鮮	有機青菜	洋芋玉米蛋花湯	水果		4.3	2.7	2.0	2.4	1	0	722	158		
28	三	蕎麥飯	韓式年糕雞	冬瓜燒麵輪	標章青菜	大醬豆腐湯			4.7	2.4	2.0	2.3	0	0	661	237		
29	四	花生香菇油飯	檸香雞排	* *	有機青菜	南瓜蔬菜湯	水果		4.2	2.6	1.0	2.2	1	0	673	194		
30	五	地瓜飯	蕃茄燉肉	家常油腐	標章青菜	八寶甜湯	水果		5.0	2.8	1.2	2.6	1	0	766	343		
六大類營養分析 - 月平均									4.4	2.5	1.6	2.3	1.0	0.5	774	平均鈣量		
主菜種類(次/月)						主菜食材特性分析(次/月)		副菜食材分析(次/月)			其他分析(次/月)							
豆、蛋及其製品		魚肉及海鮮		豬肉		雞肉		生鮮食材		調理食品		加工食品		油炸品			甜湯	
1		5		10		7		23		0		魚肉蛋類		其他			3 0 3 4	

蔬食日

為油炸品，請適量攝取