



# 上將 中央餐廳

# 白雲國小108年8-9月

\*\*本菜單含有蝦、花生、奶製品、蛋及蛋製品、芝麻、葵花籽及其製品、堅果類及其製品、含麵筋蛋白之穀物、大豆及其製品、鯖魚等魚類，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，敬請安心使用 ©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	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	熱量
8/30	五	白飯 白米	芝麻桔醬雞肉 雞肉、洋葱、鳳梨、燒	烤豬肉條 豬肉-烤 每人3條	什錦白菜 白菜、木耳、紅蘿蔔、煮	有機蔬菜 冬瓜排骨湯 冬瓜、蔬菜、湯排	水果	5.2	2.8	2.0	2.3	728
2	一	地瓜飯 白米、地瓜	花生燒豬腳 豬肉、豬腳、花生、燒	馬鈴薯燉雞 玉米、馬鈴薯、雞肉、燒	鐵板豆芽 豆芽菜、紅蘿蔔、木耳、炒	產銷履歷 貢丸湯 貢丸、蘿蔔		5.2	2.7	2.3	2.2	723
3	二	義式海鮮麵疙瘩 麵疙瘩、蝦仁、蔬菜	蜜汁雞排 雞排-烤	香菇鵝蛋 鵝蛋(每人2個)、豬肉、香菇、煮	炒高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔、鮮菇、炒	有機蔬菜 玉米濃湯 玉米、紅蘿蔔、蛋液	水果	5.4	2.6	2.2	2.2	727
4	三	雜糧飯 雜糧、白米	京都里肌排 豬排-燒	甜醬燒雞肉 雞肉、彩椒、蔬菜、燒	燜煮絲瓜 絲瓜、寬粉、蔬菜、煮	產銷履歷 薏仁排骨湯 薏仁、洋芋、排骨		5.4	2.7	2.3	2.2	737
5	四	紅藜飯 白米、紅藜	烤翅小腿 翅小腿-烤 每人2支	蒸蛋 雞蛋、蔬菜、蒸	木耳扁蒲 扁蒲、木耳、蝦皮、煮	有機蔬菜 小魚味噌湯 小魚乾、豆腐、味噌		5.5	2.5	2.4	2.2	732
6	五	小米飯 白米、小米	咖哩豬 豬肉、馬鈴薯、洋葱、紅蘿蔔、煮	薯球 薯球-炸 每人6顆	金莎竹筍 竹筍、木耳、鹹蛋黃、炒	有機蔬菜 香菇雞湯 香菇、鮮菇、雞肉	水果	5.3	2.6	2.4	2.2	725
9	一	肉鬆飯 白米、肉鬆盒	香烤雞腿 雞腿-烤	豆干滷蛋 香菇、豆干、蔬菜、雞蛋、煮	清炒花椰 花椰菜、紅蘿蔔、炒	產銷履歷 玉米蛋花湯 玉米、雞蛋、蔬菜		5.3	2.6	2.4	2.2	725
10	二	糙米飯 白米、糙米	豬肉酥 豬肉-炸 每人4個	茄汁肉丸 蕃茄、洋葱、肉丸、九層塔、煮	蝦香蒲瓜 蒲瓜、紅蘿蔔、蝦皮、煮	有機蔬菜 冬瓜雞湯 冬瓜、蔬菜、雞肉	水果	5.4	2.7	2.3	2.2	737
11	三	白飯 白米	和風雞丁 雞肉、毛豆、燒	海山醬豬肉 白蘿蔔、豬肉、油豆腐、滷	鮮菇竹筍 竹筍、木耳、鮮菇、炒	產銷履歷 山藥排骨湯 山藥、洋芋、湯排		5.3	2.7	2.5	2.2	735
12	四	焗烤肉醬螺旋麵 肉、蔬菜、螺旋麵	炙燒肋排 豬肋排-燒	海苔章魚燒 海苔、章魚、燒 每人2顆	芋香白菜 白菜、木耳、紅蘿蔔、芋頭、煮	有機蔬菜 酸辣湯 豆腐、木耳、蔬菜		5.2	2.8	2.2	2.3	733

【營養小常識】多喝白開水，少含糖飲料—白開水是人體最健康的水分來源，具有促進代謝循環、幫助排除體內廢物、維持生理功能的重要角色，用自己的體重x35~40毫升即為每天所需要攝取的水量，可以分次喝、慢慢喝，要記得每天都要多多喝水喔！