



上將 中央餐廳

白雲國小108年12月

*本公司全面使用非基因改造玉米及豆製品，敬請安心使用 *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、含麩質蛋白之穀物、大豆及其製品、鯖魚等魚類，不適含其過敏體質者食用** ◎消費者服務專線：(02)2996-9305 傳真：(02)2276-3714 e-mail: kbf305@gmail.com ◎營養師：劉芳瑜(營養師字第009765)

日期	星期	主食	主菜	副菜			湯	附餐	全日 總量	豆類 肉類	蔬菜	水果	熱量
2	一	胚芽飯 胚芽、白米	紅燒豬排 豬排-燒	雞茸玉米蛋 雞蛋、玉米、青豆、雞茸-煮	開陽鮮瓜 開陽、木耳、鮮瓜-煮	產銷履歷	筍片肉絲湯 竹筍、金菇、肉絲		5.6	2.5	2.2	2.4	742.5
3	二	菇菇 豬肉拌飯 臘、絞肉、雪白菇、蔬菜、白米	茄汁雞丁 雞肉、番茄、洋葱、義式香料-燒	薯球 薯球-炸 每人6個	高麗粉絲 高麗、絞肉、粉絲-炒	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔、湯排	水果	5.0	2.6	2.3	2.2	701.5
4	三	雜糧飯 雜糧、白米	橙醬果香魚 魚肉、彩椒-燒	豆乳白玉雞 雞肉、白蘿蔔、蔬菜-煮	紅片花椰 花椰、紅蘿蔔-煮	產銷履歷	海產麵線 蝦米、蟹絲、麵線、金菇		5.5	2.4	2.0	2.3	718.5
5	四	小米飯 小米、白米	烤雞翅 雞翅-烤	咖哩豬 豬肉、洋芋、紅蘿蔔、洋葱-煮	豆芽肉絲 豆芽、肉絲、木耳-炒	有機蔬菜	味噌湯 紫菜、洋葱、豆腐		5.6	2.6	2.0	2.7	758.5
6	五	肉鬆飯 白米、肉鬆、蛋	芝香燒肉 豬肉、小黃瓜、芝麻-燒	焦糖雞腿 雞腿-烤	滷味拼盤 油豆腐、蘿蔔-滷	有機蔬菜	雙結大骨湯 結菜、海結、湯排	水果	5.0	2.5	2.2	2.4	700.5
9	一	白飯 白米	香檸翅小腿 翅小腿-烤 每人2隻	柳葉魚 柳葉魚-炸 每人2條	豆酥高麗 高麗、紅蘿蔔、豆酥-炒	產銷履歷	洋芋濃湯 洋芋、雞蛋、蔬菜		5.3	2.7	2.0	2.7	745
10	二	燕麥飯 燕麥、白米	照燒豬肉 豬肉、白蘿蔔-煮	筍香鵝蛋 鵝蛋、芋頭、筍子、木耳-煮	香菇玉米 玉米粒、鮮菇、紅蘿蔔-煮	有機蔬菜	海芽豆腐湯 海芽、豆腐、蔬菜	水果	5.2	2.5	2.2	2.6	723.5
11	三	白飯 白米	腰果雞丁 雞肉、玉米、紅蘿蔔、腰果-煮	蔥爆豬柳 豬肉、柳、鮑菇、洋葱-煮	蒲瓜鮮菇 蒲瓜、蔬菜、鮮菇-煮	產銷履歷	冬菜粉絲湯 冬菜、肉絲、粉絲		5.3	2.4	2.3	2.4	716.5
12	四	芝麻飯 芝麻、白米	菲力豬排 豬排-燒	滷蛋 雞蛋、豆干丁-滷	關東煮 白蘿蔔、玉米、筍、海帶結-煮	有機蔬菜	蕃茄羅宋湯 番茄、洋葱、高麗、絞肉		5.0	2.5	2.3	2.4	703
13	五	焗烤白醬 義大利麵 鮮菇、鹹豬肉、義大利麵	烤雞腿肉捲 雞腿肉捲-烤	小餡餅 餡餅-烤 每人2個	白菜滷 大白菜、豬腿、木耳-煮	有機蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜、湯排、枸杞	水果	5.0	2.6	2.3	2.5	715
16	一	小米飯 小米、白米	叉燒肉 肉條-燒 每人4條	焗烤起司雞球 雞肉、洋芋、蔬菜、奶粉-煮	炒海帶絲 海帶絲、蔬菜、紅蘿蔔-炒	產銷履歷	酸菜鴨 酸菜、鴨肉		5.2	2.6	2.0	2.5	721.5
17	二	鳳梨炒飯 白米、鳳梨、蝦仁、蔬菜	三杯雞 雞肉、竹筍、九層塔-炒	蒸蛋 雞蛋、蔬菜-蒸	清炒高麗 高麗、蝦皮、木耳-炒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米、蔬菜、雞蛋	水果	5.3	2.5	2.3	2.4	724
18	三	糙米飯 糙米、白米	醬燒肋排 豬肋排-燒	沙茶魷魚豆干 豆干片、西洋、魷魚-炒	彩繪鮑菇 蘿蔔、鮑菇、蔬菜-炒	產銷履歷	鮮瓜肉絲湯 鮮瓜、肉絲		5.1	2.4	2.3	2.5	707
19	四	白飯 白米	海苔豬肉 豬肉、毛豆、蔬菜-煮	炸雞排 無骨雞排-炸	雙色花椰 花椰菜、木耳-煮	有機蔬菜	芹珠蘿蔔湯 芹珠、蘿蔔、湯排		5.0	2.5	2.0	2.7	709
20	五	地瓜飯 地瓜、白米	蒲燒鯛 鯛魚-蒸	茄汁肉丸 豬肉丸*2、洋葱、番茄-煮	玉筍鮮瓜 鮮瓜、蔬菜、玉米筍-煮	有機蔬菜	冬至鹹湯圓 絞肉、小湯圓、大白菜	水果	5.5	2.5	2.0	2.4	730.5
23	一	白飯 白米	咖哩豬 豬肉、洋芋、紅蘿蔔-燒	蝦仁玉米蛋 雞蛋、玉米、蝦仁-煮	鯉魚蔬菜燒 紫魚片、蘿蔔、蔬菜-煮	產銷履歷	刈菜雞湯 刈菜、雞肉		5.7	2.5	2.2	2.4	749.5
24	二	肉醬 焗烤麵 豬肉、蕃茄、蔬菜、義大利麵	烤雞腿 雞腿-烤	排骨酥 豬肉-炸 每人4個	蛋酥白菜 白菜、雞蛋、紅蘿蔔-煮	有機蔬菜	小魚味噌湯 洋葱、小魚乾、豆腐	水果	5.1	2.5	2.0	2.5	711.5
25	三	五穀飯 五穀米、白米	鳳梨糖醋肉 豬肉、鳳梨、洋葱-燒	炸醬鴨蛋 鴨蛋、玉米、絞肉-煮	木耳鮮筍 竹筍、鮮菇、木耳-煮	產銷履歷	紫菜蛋花湯 紫菜、玉米、雞蛋		5.3	2.5	2.3	2.4	724
26	四	海苔香鬆飯 白米、香鬆	香雞排 雞排-烤	味噌福州丸 福州丸、玉米、蔬菜-煮	蔬炒結頭 結頭菜、蔬菜-炒	有機蔬菜	大滷清湯 豆腐、肉絲、蔬菜		5.2	2.5	2.0	2.4	709.5
27	五	胚芽飯 胚芽、白米	杏片燒豬 豬肉、洋芋、杏仁片-燒	地瓜薯條 地瓜薯條-烤 每人6條	清炒黃瓜 大黃瓜、蔬菜、枸杞-煮	有機蔬菜	山藥排骨湯 山藥、蔬菜、湯排	水果	5.3	2.4	2.0	2.3	704.5
30	一	~~~~ 全校補假一天 ~~~~											
31	二	香菇油飯 紅蔥、香菇、糯米、白米	烤豬肉條 豬肉-烤 每人4條	番茄炒蛋 雞蛋、番茄、豆腐-炒	塔香海根 九層塔、海根、肉絲-炒	有機蔬菜	結菜雞湯 結菜、蔬菜、雞肉	水果	5.0	2.6	2.3	2.5	715

【營養小常識】深綠色(如油菜)、橘黃色(如紅蘿蔔)等深色蔬菜，相較於淺色蔬菜所含有更多的葉綠素、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！