



上將 中央餐廳

白雲國小109年1-2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、奶製品、蛋及蛋製品、堅果類及其製品等,不適宜者請避開食用 ** 消費者服務專線: (02) 2996-9305 傳真: (02) 2276-3714 e-mail: kh9305@gmail.com 營養師: 劉若瑋 (營養字第 009765)

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	附餐	全蛋	豆蛋肉	蔬菜	湯菜	湯量	
1/2	四	芝麻飯 芝麻、白米	沙嗲醬雞肉 雞肉、蘿蔔、煮	白菜鴿蛋 大白菜、烏蛋、肉片、紅蘿蔔、煮	香干小炒 芹、豆乾、小魚乾、炒	產銷履歷 紫菜蛋花湯 紫菜、雞蛋、蔬菜		5.5	2.5	2.4	2.2	732
3	五	肉絲炒米粉 豆芽、蔬菜、肉絲、米粉	柚香豬柳 豬肉、彩椒、炒	咕啦雞排 無骨雞排、炸	木耳炒蛋 雞蛋、洋蔥、木耳、毛豆、炒	產銷履歷 肉骨茶湯 蔬菜、豆皮、湯排	水果	5.3	2.6	2.4	2.2	725
6	一	紅藜飯 紅藜、白米	椒鹽雞丁 雞肉、蒜豆、燒	烤豬肉條 豬肉、烤 每人3條	蔬炒花椰 蝦皮、紅蘿蔔、花椰、煮	產銷履歷 米苔目 蔬菜、米苔目、芋頭		5.0	2.8	2.3	2.5	730
7	二	白飯 白米	紅燒滷肉 豬肉、洋芋、蔬菜、燒	茄汁黃金魚蛋 蕃茄、洋蔥、絞肉、黃金魚蛋、煮	玉米彩蔬 玉米、紅蘿蔔、蔬菜、煮	有機蔬菜 南瓜濃湯 南瓜、蔬菜、雞肉	水果	5.4	2.7	2.3	2.2	737
8	三	香鬆飯 香鬆、白米	芝香照燒雞 雞肉、蘿蔔、白芝麻、燒	糖醋里肌排 豬排、燒	塔香鮑菇 竹筍、鮑菇、九層塔、炒	產銷履歷 結菜肉絲湯 結頭菜、肉絲		5.3	2.7	2.5	2.3	735
9	四	燕麥飯 燕麥、白米	京醬豬肉 豬肉、柳、蔬菜、燒	鹹酥雞 雞肉、炸 每人3個	海帶雙絲 海帶、紅蘿蔔、芹、炒	產銷履歷 蘿蔔鮮雞湯 蘿蔔、雞肉		5.2	2.8	2.2	2.3	733
10	五	蕃茄肉醬螺旋麵 蕃茄、玉米、豬絞肉、蔬菜、麵	烤雞腿肉捲 雞腿肉、捲、烤	焗烤起司薯塊 洋芋、花椰、蝦仁、蔬菜、煮	炒高麗菜 高麗菜、木耳、蘿蔔、炒	產銷履歷 竹筍排骨湯 竹筍、鮮菇、湯排	水果	5.4	2.6	2.4	2.2	732
13	一	白飯 白米	燒豬肋排 肋排、燒	咖哩魚餃 洋芋、魚餃、蔬菜、煮	蛋酥大白 大白菜、蔬菜、雞蛋、煮	產銷履歷 麵線羹 筍絲、木耳、麵線		5.4	2.7	2.3	2.2	737
14	二	栗香蕈菇雞拌飯 栗子、鮮菇、雞肉、白米	叉燒肉 叉燒肉、燒 每人4條	烤雞腿 雞腿、烤	滷蛋 雞蛋、蘿蔔、滷	有機蔬菜 海芽味噌湯 海芽、板豆腐	水果	5.2	2.8	2.2	2.3	733
15	三	五穀飯 白米、五穀	蜜糖地瓜雞 雞肉、地瓜、杏仁片、煮	蔥燒豬排 豬排、燒	開陽高麗 高麗、開陽、蔬菜、炒	產銷履歷 蕃茄蛋花湯 蕃茄、雞蛋		5.1	2.7	2.3	2.4	725
16	四	白飯 白米	玉米肉醬 玉米、鮮菇、絞肉、蔬菜、煮	香酥棒棒腿 棒腿、鹽、炸 每人2隻	韭香豆芽 豆芽、韭菜、紅蘿蔔、炒	產銷履歷 蘿蔔排骨湯 蘿蔔、紅豆、湯排		5.0	2.8	2.3	2.5	730
17	五	肉鬆飯 白米、肉鬆盒	蒲燒鯛 蒲燒鯛、蒸	蒸蛋 雞蛋、蔬菜、蒸	雙色花椰 雙色花椰、紅蘿蔔、煮	產銷履歷 山藥雞湯 山藥、雞肉、紅蘿蔔	水果	5.2	2.8	2.4	2.3	728
~ ~ ~ 寒 假 快 樂 ~ ~ ~												
2/11	二	焗烤 奶油青醬 義大利麵 絞肉、蛤蜊、茄子、義大利麵	紅燒豬排 豬排、燒	地瓜薯條 地瓜薯條、烤 每人6條	紅片高麗 高麗菜、紅蘿蔔、木耳、煮	有機蔬菜 巧達濃湯 南瓜、洋蔥、雞蛋、玉米	水果	5.4	2.4	1.9	2.3	755
12	三	小米飯 白米、小米	香草雞肉 雞肉、蘿蔔、西式香料、煮	鐵板炒豬柳 豬柳條、金針菇、蒜豆、炒	芽菜什錦 豆芽、油片、綠、蔬菜、炒	產銷履歷 海芽蛋花湯 海芽、蘿蔔、雞蛋		5.3	2.3	2.0	2.4	731
13	四	白飯 白米	咖哩豬 豬肉、馬鈴薯、紅蘿蔔、煮	雞柳條 雞柳條、炸 每人2個	菇菇冬瓜 冬瓜、精靈菇、玉米、煮	產銷履歷 味噌豆腐湯 豆腐、高麗菜、柴魚片		5.4	2.2	1.8	2.5	748
14	五	雜糧飯 雜糧、白米	三杯菇菇雞 雞肉、鮑菇、薑片、煮	玉米炒蛋 雞蛋、玉米、蘿蔔、炒	香芋白菜 大白菜、豬腳、芋頭、燒	產銷履歷 貢丸湯 結頭菜、貢丸、芹菜	水果	5.5	2.4	1.9	2.4	755
17	一	蕎麥飯 蕎麥、白米	打拋豬 豬絞肉、番茄、洋蔥、九層塔、煮	小雞腿 翅小雞、烤 每人2隻	關東煮 蘿蔔、海帶、鮑菇、煮	產銷履歷 黃瓜雞湯 黃瓜、金針菇、雞肉		5.4	2.3	2.0	2.3	764
18	二	焗烤 茄汁海鮮 起司燉飯 玉米、豬絞肉、蝦仁、白米	楓糖雞排 雞排、烤	烤薯瓣 洋芋、烤 每人3個	鮮蔬粉絲 高麗菜、細、粉、蝦米、炒	有機蔬菜 昆布排骨湯 海菜、竹筍、湯排	水果	5.2	2.1	1.8	2.3	763
19	三	胚芽飯 白米、胚芽	蘑菇里肌排 豬排、燒	甜蔥雞丁 雞肉、洋蔥、燒	雞絲花椰 花椰菜、雞絲、雞肉、煮	產銷履歷 枸杞冬瓜湯 冬瓜、肉桂、枸杞		5.1	2.3	2.0	2.4	745
20	四	白飯 白米	味噌雞肉 雞肉、馬鈴薯、蒜豆、煮	脆皮虱目魚柳 虱目魚柳、炸	番茄炒蛋 番茄、豆腐、雞蛋、炒	產銷履歷 洋芋濃湯 洋芋、鮑菇、雞蛋		5.4	2.3	2.0	2.5	760
21	五	海苔肉鬆飯 白米、肉鬆盒	麻醬肉片 豬肉片、小黃瓜、芝麻醬、煮	雞肉丸 大白菜、泡菜、雞肉丸、煮	芹香海根 海根、芹、炒	產銷履歷 結頭雞湯 結菜、雞肉、蒜頭	水果	5.3	2.2	1.9	2.5	720
24	一	沙茶肉絲 鐵板麵 豆芽、木耳、豬肉絲、蔬菜、麵	雞腿 雞腿、炸	海苔章魚燒 章魚燒、海苔、燒 每人2個	蔬燒鮮瓜 鮮瓜、木耳、金針菇、煮	產銷履歷 冬菜冬粉湯 蔬菜、細粉、冬菜		5.3	2.4	1.9	2.3	736
25	二	白飯 白米	芝麻燒肉 豬肉片、洋蔥、芝麻、燒	蒸蛋 雞蛋、香鬆、蒸	小魚白菜 大白菜、紅蘿蔔、小魚、煮	有機蔬菜 酸辣湯 竹筍、木耳、豆腐、蛋	水果	5.5	2.5	1.8	2.4	728
26	三	紫米飯 白米、紫米	彩蔬玉筍雞 雞肉、小黃瓜、玉米、煮	蜜汁鯛魚排 蒲燒鯛、蒸	菇炒高麗 高麗菜、紅蘿蔔、蒜、炒	產銷履歷 麻油雞湯 雞肉、黑豆腐、紅蘿蔔、薑片		5.4	2.3	1.9	2.4	749
27	四	燕麥飯 燕麥、白米	照燒雙芋豬 豬肉、芋頭、洋芋、燒	烤地瓜 地瓜、烤	玉米花椰 玉米、花椰菜、木耳、煮	產銷履歷 紫菜蛋花湯 紫菜、雞蛋、蔬菜		5.5	2.4	2.0	2.3	735

【營養小常識】過年健康吃，享食 3 妙招—1. 少肥肉、少加工，多新鮮蔬菜。2. 挑水果、選堅果，零食減量吃。3. 找親友、多運動，健康有活力。