



# 上將 中央餐廳

\*本公司全面使用非基改玉米及豆製品,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

\*\*◎消費者服務專線:(02)2996-9305 傳真:(02)2276-3714 e-mail:kh9305@gmail.com◎營養師:陳亦桓(營養字第009896號)

## 白雲國小 109年4月

日期	星期	主 食	主 菜	副 菜			湯	附 餐	全日 總分	健康 能力	社交 能力	學業 能力	生活 能力	總分
1	三	小米飯 小米、白米	花生滷豬腳 豬肉、豬腳、花生、鮑菇、嫩	醬烤雞翅 三節翅、烤	蛋酥白菜 白菜、雞蛋、木耳、紅蘿蔔、煮	履歷 蔬菜	酸辣湯 筍絲、木耳、豆腐、蛋、蔬菜		5.3	2.4	2	2.6		718
6	一	燕麥飯 燕麥、白米	照燒豬肉 豬肉、洋芋、燒	地瓜薯條 地瓜、薯條、烤 每人 6 條	木耳鮮筍 竹筍、木耳、豬肉絲、金菇、蘿蔔、炒	履歷 蔬菜	小魚味噌湯 洋蔥、小魚乾、豆腐		5.4	2.3	2	2.4		708.5
7	二	蕃茄肉醬 義大利麵 番茄、洋蔥、玉米、豬絞肉、紅蘿蔔、義大利麵	香嫩雞排 雞排、烤	蝦捲 蝦捲、烤 每人 2 個	鮑菇黃瓜 黃瓜、鮑菇、紅蘿蔔、煮	有機 蔬菜	西式濃湯 洋芋、鮮菇、雞蛋	水果	5.2	2.4	2.1	2.4		704.5
8	三	糙米飯 糙米、白米	蔥燒肉片 豬肉、洋蔥、燒	蠔油香菇雞 雞肉、香菇、蔬菜、煮	蒜酥高麗 高麗菜、木耳、蒜酥、炒	履歷 蔬菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔、芹菜、豬湯排		5.2	2.3	2	2.5		699
9	四	紅藜飯 紅藜、白米	香脆雞腿 雞腿、炸	鴿蛋佛跳牆 鳥蛋、肉絲、筍絲、芋頭、燒	洋芋炒長豆 長豆、洋芋、紅蘿蔔、炒	有機 蔬菜	紫菜湯 紫菜、雞蛋、蘿絲		5.2	2.5	2	2.7		723
10	五	白飯 白米	咖哩小排 豬肉、洋芋、紅蘿蔔、嫩	雞腿肉捲 雞腿肉捲、烤	豆芽三絲 豆芽、韭菜、紅蘿蔔、炒	有機 蔬菜	結菜鮮雞湯 結頭菜、金針菇、帶骨雞肉	水果	5.4	2.5	1.9	2.4		721
13	一	香鬆飯 香鬆、白米	焗烤蘿勒雞 雞肉塊、洋蔥、蘿勒、煮	肉燥滷蛋 雞蛋、豬絞肉、蔬菜、滷	紅片燒瓜 鮮瓜、紅蘿蔔、金針菇、煮	履歷 蔬菜	藥燉排骨湯 山藥、枸杞、洋芋、豬湯排		5.3	2.3	2	2.5		706
14	二	地瓜飯 地瓜、白米	蕃茄打拋肉柳 豬肉柳、番茄、洋蔥、九層塔、燒	香酥雞排 雞排、炸	高麗寬粉煲 高麗菜、絞肉、木耳、寬粉、炒	有機 蔬菜	玉米豆腐湯 玉米、豆腐、豬絞肉	水果	5.5	2.4	1.9	2.4		720.5
15	三	蕎麥飯 蕎麥、白米	蜜汁雞腿 雞腿、烤	蘿蔔海苔豬 豬肉、蘿蔔、海苔粉、煮	玉筍花椰 花椰菜、玉米筍、紅蘿蔔、煮	履歷 蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜、筍絲、豬肉絲		5.2	2.4	2.2	2.6		716
16	四	白飯 白米	蔬果咕咾肉 豬肉、堅果、鳳梨、紅蘿蔔、嫩	蒸蛋 蔬菜、蛋、蒸	塔香豆干 豆干、鮑菇、紅蘿蔔、九層塔、燒	有機 蔬菜	冬瓜雞湯 冬瓜、帶骨雞肉		5.2	2.4	2	2.4		702
17	五	總匯炒米苔目 高麗菜、豬肉絲、魷魚、木耳、紅蘿蔔、米苔目	醬燒雞翅 雞翅、燒	海苔龍鳳腿 龍鳳腿、海苔香鬆、烤	玉米毛豆 玉米、豬絞肉、毛豆、蘿蔔、炒	有機 蔬菜	金針排骨湯 金針花、排骨	水果	5.4	2.5	1.9	2.3		716.5
20	一	海苔肉鬆飯 肉鬆盒、白米	味噌肉排 豬排、燒	蕃茄雞肉 洋蔥、番茄、雞肉塊、煮	木耳白菜 白菜、木耳、紅蘿蔔、煮	履歷 蔬菜	南瓜濃湯 南瓜、絞肉、雞蛋、蔬菜		5.3	2.5	2.2	2.5		726
21	二	芝麻飯 芝麻、白米	三杯雞 雞肉塊、油豆腐、薑片、九層塔、煮	鮮菇烘蛋 鮮菇、青豆、洋芋、雞蛋、炒	芹香海帶絲 海帶絲、芹菜、肉絲、紅蘿蔔、炒	有機 蔬菜	羅宋湯 番茄、洋蔥、高麗、豬湯排	水果	5.2	2.4	2	2.4		702
22	三	燕麥飯 燕麥、白米	桔醬豬肉 豬肉、洋蔥、煮	玉米雞肉 雞肉、玉米、腰果、燒	雙色花椰 花椰菜、紅蘿蔔、煮	履歷 蔬菜	鮮菇筍片湯 竹筍、鮮菇、帶骨雞肉		5.3	2.5	2	2.6		725.5
23	四	五穀飯 五穀米、白米	黃金棒棒腿 翅小排、炸 每人 2 個	什錦魷魚羹 竹筍、木耳、紅蘿蔔、魷魚羹、煮	油片芽菜 豆芽菜、油片絲、蔬菜、炒	有機 蔬菜	海帶芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋、蘿絲		5.3	2.4	2	2.7		722.5
24	五	香菇油飯 香菇、豬肉絲、麵輪末、糯米、白米	紅燒豬排 豬排、燒	薯瓣 洋芋薯瓣、烤 每人 3 個	針菇長豆 長豆、金針菇、紅蘿蔔、炒	有機 蔬菜	枸杞冬瓜湯 冬瓜、枸杞、鮮菇、豬湯排	水果	5.2	2.3	2.1	2.5		701.5
27	一	胚芽飯 胚芽、白米	蒜味菇菇雞 雞肉塊、鮑菇、蒜、煮	燒肉海結 豬肉、海結、紅蘿蔔、燒	絲瓜燴疙瘩 絲瓜、紅蘿蔔、麵疙瘩、煮	履歷 蔬菜	玉米濃湯 玉米、雞蛋、洋蔥、蔬菜		5.2	2.3	2.2	2.4		699.5
28	二	什錦肉絲炒飯 高麗、玉米、豬肉、蘿蔔、白米	豬排 豬排、孜然粉、燒	香脆柳葉魚 柳葉魚、炸 每人 2 隻	蔬菜炒蛋 刈薙、雞蛋、青豆、蘿蔔、炒	有機 蔬菜	香菇雞湯 香菇、蔬菜、帶骨雞肉	水果	5.3	2.4	2	2.6		718
29	三	藜麥飯 藜麥、白米	香檸雞丁 雞肉、彩椒、煮	洋芋燒豬 豬肉、洋芋、燒	金沙脆筍 竹筍、鹹蛋黃、蘿蔔、炒	履歷 蔬菜	酸菜鴨湯 酸菜、鴨肉		5.3	2.5	2	2.7		730
30	四	白飯 白米	洋蔥燉肉 豬肉、洋蔥、紅蘿蔔、番茄、嫩	鮮肉鍋貼 鍋貼、蒸	沙嗲玉米 玉米、紅蘿蔔、絞肉、青豆、炒	有機 蔬菜	柴魚味噌湯 豆腐、柴魚片、洋蔥		5.3	2.4	2.2	2.5		718.5