



上將 中央餐廳

*本公司
使用三章一Q食材

秀山國小109年6月

*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)2996-9305 傳真: (02)2276-3774 e-mail: kh9305@gmail.com◎營養師: 陳珮紋 (營養字第 009241)

日期	星期	主食	主菜	副菜			湯	附餐	全日 總量	紅肉 總量	綠葉 總量	油 總量	糖 總量
1	一	白飯 白米	三杯鮑菇豬肉 九層塔、鮑菇、豬肉-煮	炸 脆皮大雞腿 雞腿-炸	繽紛銀芽 豆芽、木耳、紅蘿蔔-炒	履歷 青菜	香菇雞湯 香菇、雞肉、蘿蔔		5.3	2.4	2.0	2.6	718
2	二	小米飯 小米、白米	蔥燒油腐 油豆腐、青蔥、蘿蔔-燒	番茄歐姆蛋 雞蛋、番茄、麵疙瘩-炒	白菜滷 白菜、木耳-煮	有機 蔬菜	玉米濃湯 玉米、洋芋、紅蘿蔔	奶酥麵包 乳品	5.4	2.3	2.0	2.4	708
3	三	紫米飯 紫米、白米	日式燒肉丼 洋葱、蔬菜、豬肉-燒	燒賣 燒賣-蒸 每人2顆	肉絲炒筍 肉絲、竹筍、蔬菜-炒	履歷 青菜	藥燉排骨湯 山藥、洋芋、枸杞、湯排		5.2	2.4	2.1	2.4	704
4	四	焗烤 番茄肉醬 義大利麵 絞肉、蔬菜、義大利麵	烤雞翅 雞翅-烤	板烤 豬肉條 豬肉-烤 每人3條	豆皮絲瓜 薑絲、豆皮、絲瓜-煮	履歷 青菜	金針湯 金針、肉絲	水果	5.2	2.3	2.0	2.5	699
5	五	白飯 白米	宮保豬肉 豬肉、花生、鮑菇-煮	玉米福州丸 玉米、蔬菜、福州丸-煮	清炒菜豆 紅蘿蔔、菜豆-炒	履歷 青菜	海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋、鮮菇		5.3	2.3	2.2	2.3	702
8	一	胚芽飯 胚芽、白米	卡邦尼燉雞 洋芋、洋葱、雞肉-煮	地瓜薯條 地瓜薯條-烤 每人6條	麻婆豆腐 絞肉、豆腐、蔥-煮	履歷 青菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔、芹菜、湯排		5.2	2.4	2.0	2.4	702
9	二	白飯 白米	海苔燒豬 豬肉、蘿蔔、海苔-燒	炸 呷啦香雞排 雞排-炸	紅片甘藍 紅蘿蔔、高麗菜-炒	有機 蔬菜	大瓜雞湯 大瓜、菇類、雞肉	水果	5.3	2.5	2.0	2.6	725
10	三	地瓜飯 白米、地瓜	蠔油香雞丁 雞肉、洋葱、紅蘿蔔-煮	蝦捲 蝦捲-烤 每人2個	快炒鮑菇 小黃瓜、鮑菇-炒	履歷 青菜	番茄豆腐湯 番茄、豆腐、蔬菜		5.2	2.4	2.1	2.4	704
11	四	油蔥 雞肉炒飯 雞茸、油蔥、白米	香滷肋排 豬肋排-滷	粉紅醬起司燒 起司球、竹輪、魚卵捲、海帶結-煮	彩燴蒲瓜 木耳、紅蘿蔔、蒲瓜-煮	履歷 青菜	酸辣湯 木耳、竹筍、蘿蔔、肉絲、雞蛋	豆奶	5.3	2.4	2.0	2.6	718
12	五	雜糧飯 雜糧、白米	波蘿蜜汁雞 鳳梨、紅蘿蔔、雞肉-煮	蒸蛋 雞蛋、蔬菜、柴魚-蒸	泡菜鮮菇 白菜、蘿蔔、鮮菇-炒	履歷 青菜	榨菜肉絲湯 榨菜、肉絲、豆芽		5.3	2.5	2.0	2.7	730
15	一	花生 肉絲油飯 花生、豬肉、香菇、糯米、白米	黃豆燒肉 洋葱、豬肉、黃豆、毛豆-燒	醬燒花枝揚 花枝揚、花椰菜-燒	雞絲芽菜 豆芽、雞肉、蔬菜-炒	履歷 青菜	南瓜濃湯 南瓜、洋芋		5.2	2.4	2.3	2.4	709
16	二	白飯 白米	蒲燒鯛 蒲燒鯛-蒸	咖哩肉蓉薯塊 洋芋、洋葱、紅蘿蔔、絞肉-煮	柴魚炒筍 竹筍、木耳、紅蘿蔔-炒	有機 蔬菜	小魚味噌湯 豆腐、小魚乾	乳品	5.4	2.5	1.9	2.3	716
17	三	玉米飯 白米、玉米	芋香豬肉 豬肉、芋頭-煮	沙茶炒雞 雞肉、鮑菇、青蔥-燒	爆皮白菜滷 白菜、爆皮、蔬菜-煮	履歷 青菜	筍片雞湯 竹筍、金針菇、雞肉		5.3	2.5	2.2	2.5	726
18	四	海苔 香鬆飯 白米、海苔香鬆	醬滷豬肉 豬肉、洋芋-滷	炸 香酥大雞腿 雞腿-炸	冬粉絲瓜 冬粉、蔬菜、絲瓜-煮	履歷 青菜	薑絲海芽湯 海芽、蔬菜、豆腐	水果	5.2	2.4	2.2	2.6	716
19	五	小米飯 小米、白米	孜然肉排 豬排-燒	番茄燉雞 番茄、玉米筍、雞肉、義式香料-燒	塔香海龍 海龍、九層塔-炒	履歷 青菜	高麗蛋花湯 高麗菜、雞蛋		5.2	2.4	2.0	2.4	702
20	六	紅藜飯 紅藜、白米	麻婆鮮魚煲 洋葱、青蔥、魚肉、絞肉-煮	醬燒肋排 肋排-燒	佃煮蘿蔔 蘿蔔、豆干、海結-煮	履歷 青菜	竹筍肉絲湯 竹筍、豬肉		5.3	2.4	2.0	2.7	722
22	一	白飯 白米	南瓜玉米雞 南瓜、玉米、雞肉-煮	炸 排骨酥 豬肉-炸 每人3個	蒟蒻木瓜 蒟蒻、木瓜、木耳、金菇-燒	履歷 青菜	酸菜鴨湯 酸菜、帶骨鴨肉		5.2	2.3	2.1	2.5	701
23	二	焗烤 白醬草菇 螺絲麵 洋芋、鮮菇、蔬菜、麵	梅汁豬排 豬排-燒	日式 海苔章魚燒 章魚燒、海苔香鬆-燒 每人2個	木耳豆芽 木耳、豆芽、紅蘿蔔-炒	有機 蔬菜	蘿蔔丸子湯 蘿蔔、小貢丸	水果	5.2	2.5	2.0	2.7	723
24	三	薏仁飯 白米、薏仁	茄汁雞丁 雞肉、番茄、洋葱-煮	味噌燒豬 豬肉、洋芋、條豆-煮	鮮菇花椰 金針菇、花椰-炒	履歷 青菜	金針豚骨湯 金針、蔬菜、湯排		5.4	2.5	1.9	2.4	721
29	一	糙米飯 糙米、白米	紅燒豬腩 蘿蔔、豬肉-燒	堅果玉米炒蛋 堅果、玉米、蔬菜、雞蛋-炒	螞蟻上樹 高麗、絞肉、粉絲-炒	履歷 青菜	沙茶魷魚羹 竹筍、木耳、肉絲、魷魚		5.3	2.3	2.0	2.5	706
30	二	白飯 白米	羅勒雞丁 雞肉、竹筍、羅勒-煮	芹香甜不辣 西洋、甜不辣-煮	金沙條豆 鹹蛋黃、條豆、木耳-炒	有機 蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐、海芽	豆奶	5.5	2.4	1.9	2.4	720



*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)2996-9305 傳真:(02)2276-3774 e-mail: kh9305@gmail.com◎營養師:陳珮紋(營養字第009241號)

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	附餐	全穀 雜糧	豆魚 肉類	蔬 菜	油 脂	熱 量
1	三	小米飯 小米、白米	醬燒肋排 肋排-燒	普羅旺斯雞肉 雞肉、蘿蔔、義式香料-煮	腐皮芽菜 綠豆芽、油片絲、木耳-炒	產銷履歷 紫菜豆腐湯 紫菜、豆腐		5.3	2.3	2.0	2.4	731
2	四	鹹豬肉什錦炒飯 鹹豬肉、玉米、蔬菜、白米	古早味瓜仔肉燥 脆瓜、鮮菇、豬絞肉、鵝蛋-煮	美式脆皮炸雞腿 雞腿-炸	關東煮 蘿蔔、油豆腐、海帶-煮	產銷履歷 鮮筍排骨湯 竹筍、豬湯排	水果	5.4	2.2	1.8	2.5	748
3	五	雜糧飯 雜糧、白米	茄汁豬排 豬排-燒	珍珠丸 珍珠丸-蒸 每人2個	鮑菇燒蒲瓜 蒲瓜、鮑菇、玉米筍-煮	產銷履歷 洋芋濃湯 洋芋、雞蛋、洋蔥、南瓜		5.5	2.4	1.9	2.4	755
6	一	蕎麥飯 蕎麥、白米	烤蜂蜜大雞腿 雞腿-烤	焗烤香濃咖哩豬 豬肉、馬鈴薯、紅蘿蔔-煮	開陽菜豆 菜豆、紅蘿蔔、開陽-煮	產銷履歷 鳳梨雞湯 鳳梨、蔴鳳梨、香菇、雞肉		5.5	2.4	2.0	2.3	735
7	二	白飯 白米	莎莎醬麵輪 麵輪、番茄、洋蔥-燉	茶碗蒸 雞蛋、蔬菜-蒸	清炒高麗 高麗、木耳-炒	有機蔬菜 玉米濃湯 玉米、蔬菜、雞蛋	巧克力夾心麵包 乳品	5.4	2.3	2.0	2.3	764
8	三	白飯 白米	奶香燉豬肉 豬肉、鮮菇、洋蔥-燒	柴片雞丁 雞肉、蘿蔔、柴魚片-煮	蒜香花椰 白花椰菜、蘿蔔-煮	產銷履歷 昆布排骨湯 海菜、竹筍、湯排		5.2	2.1	1.8	2.3	763
9	四	焗烤松子青醬義大利麵 洋蔥、蔬菜、螺絲麵、松子	烤雞翅 雞翅-烤	炸金黃薯球 薯球-炸 每人6個	肉蓉豆腐 豆腐、豬絞肉、青蔥-煮	產銷履歷 枸杞冬瓜湯 冬瓜、肉絲、枸杞	水果	5.1	2.3	2.0	2.4	745
10	五	地瓜飯 地瓜、白米	京都鳳梨豬 豬肉、鳳梨、洋蔥-燒	泡菜雞肉丸 泡菜、木耳、雞肉丸、蘿蔔-煮	豉汁干片 豆干、蔥、豆豉-煮	產銷履歷 番茄蛋花湯 番茄、蔬菜、雞蛋		5.4	2.3	2.0	2.5	760
13	一	白飯 白米	蘿蔔雞肉 雞肉、蘿蔔、彩椒-煮	茄汁豬柳 番茄、洋蔥、豬肉柳-煮	蔬燒蒲瓜 蒲瓜、木耳、金針菇-煮	產銷履歷 味噌豆腐湯 洋蔥、豆腐、味噌		5.3	2.2	1.9	2.5	720
【營養小常識】水果含有豐富的維生素C、維生素A以及人體必需的各種礦物質，不但水份含量高，還有大量的纖維質，可以促進健康、增強免疫力，減少疾病的發生唷！												

【營養小常識】水果含有豐富的維生素C、維生素A以及人體必需的各種礦物質,不但水份含量高,還有大量的纖維質,可以促進健康、增強免疫力,減少疾病的發生唷!

我的餐盤 聰明吃·營養跟著來

