



上將食品 114年2月



莒光國小

◎地址：新北市新莊區幸福東路86號 ◎服務專線：(02)2996-9305 ◎E-mail：kh9305@gmail.com 【本校未使用輻射污染食品】
 *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 *本全面使用非基改玉米及豆製品* ◎營養師：徐詠瑋(營養字第008859號)

日期	星期	主食	主菜	副菜			湯	水果	全穀類	豆魚肉類	蔬菜類	油脂	熱量
2/11	二	小麥飯 白米、小麥	鮮茄豆腐 豆腐、番茄、洋蔥-煮	洋芋炒蛋 雞蛋、洋芋、蘿蔔-炒	白菜滷 大白菜、鮮菇、木耳-煮	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯 蘿蔔、芹菜		5.6	2.4	2.1	2.3	728
12	三	芝麻飯 白米、芝麻	筍香炒肉 豬肉、竹筍、木耳-炒	照燒脆薯雞 雞肉、豆薯、小黃瓜-煮	玉筍鮮瓜 鮮瓜、玉米筍、蘿蔔-煮	標準蔬菜	蔬菜蛋花湯 雞蛋、綠色蔬菜		5.7	2.3	2.2	2.4	735
13	四	紅藜小米飯 白米、紅藜、小米	炸雞翅 雞翅 X1-炸	家常肉燥干丁 豆干丁、絞肉、鮮菇-煮	紅絲條豆 條豆、蘿蔔-炒	標準蔬菜	肉骨茶湯 高麗菜、湯排、豆皮		5.5	2.4	2.1	2.3	721
14	五	胚芽飯 白米、胚芽米	糖醋豬肉 豬肉、洋蔥、彩椒-燒	粟米炒雞粒 雞茸、玉米、蘿蔔-炒	拌炒海絲 海帶絲、干絲、芹菜-炒	標準蔬菜	海芽味噌湯 豆腐、海芽		5.6	2.4	2	2.4	730
17	一	蕎麥飯 白米、蕎麥	滷小雞腿 翅小腿 X2-滷	鮮魷肉絲煲 白菜、魷魚、肉絲-煮	針菇花椰 花椰菜、金針菇-炒	標準蔬菜	紅燒排骨湯 蘿蔔、洋蔥、湯排		5.5	2.4	2.1	2.4	726
18	二	茄汁義大利麵 麵、番茄、玉米	塔香黑干 黑豆干、芹菜、九層塔-炒	南瓜炒蛋 雞蛋、南瓜、毛豆-煮	炒高麗 高麗菜、蘿蔔-炒	有機蔬菜	玉米湯 玉米、蘿蔔、雞蛋	水果	5.7	2.3	2.2	2.3	730
19	三	糙米飯 白米、糙米	京醬炒雞 雞肉、洋蔥-炒	番薯燒豬 豬肉、地瓜、蘿蔔-燒	鐵板芽菜 豆芽菜、紅椒-炒	標準蔬菜	竹筍肉絲湯 竹筍、肉絲		5.7	2.4	2.1	2.4	740
20	四	紅扁豆飯 白米、紅扁豆	孜然燉魚 魚肉、洋芋、青豆-燉	泰式打拋雞 雞肉、豆干、鮮菇、番茄、羅勒-煮	柴香結菜 結頭菜、蘿蔔、柴魚片-煮	標準蔬菜	紫菜豆腐湯 豆腐、紫菜、青蔥		5.7	2.3	2.2	2.3	730
21	五	紫米飯 白米、紫米	港式豆豉雞 雞肉、蘿蔔、豆豉-燒	菇燒百頁腐 百頁豆腐、鮮菇、木耳-燒	枸杞燒瓜 鮮瓜、鮮菇、枸杞-煮	標準蔬菜	番茄蛋花湯 番茄、雞蛋、玉米	豆奶	5.5	2.2	2.1	2.3	706
24	一	沙茶肉茸炒飯 白米、玉米、蘿蔔、豬絞肉	五香豬排 豬排 X1-滷	和風蘿蔔雞 雞肉、蘿蔔、玉米筍-煮	芋香白菜 白菜、芋頭、蘿蔔-滷	標準蔬菜	牛蒡雞湯 結頭菜、牛蒡、雞肉、紅棗		5.8	2.3	2	2.3	732
25	二	藜麥飯 白米、白藜麥	椰香豆捲 豆捲、洋芋、蘿蔔、椰漿-煮	蒸蛋 雞蛋-蒸	時蔬炒筍 竹筍、鮮菇-炒	有機蔬菜	味噌鮑菇湯 豆腐、鮑菇	水果	5.7	2.3	2.1	2.4	732
26	三	雜糧飯 白米、雜糧米	茄汁燒豬 豬肉、番茄、玉米-燒	方干雞茸 四方豆干、雞絞肉-炒	豆酥條豆 條豆、木耳、蘿蔔、豆酥-炒	標準蔬菜	鮮瓜雞湯 鮮瓜、雞肉、枸杞		5.6	2.4	2.1	2.3	728
27	四	小米飯 白米、小米	三杯雞 雞肉、筍、九層塔-燒	泡菜豆皮豬 自製泡菜、豬肉片、豆皮、蘿蔔-炒	海帶佃煮 蘿蔔、海帶、鮮菇、芝麻-煮	標準蔬菜	什錦肉絲湯 高麗菜、豬肉、雞蛋		5.7	2.4	2.1	2.4	740

【護眼食材】

推薦食材：魚類、番茄、玉米、地瓜、雞蛋及海帶富含維生素A、葉黃素、玉米黃素及礦物質，都是護眼的推薦食材唷！

DHA

保護視網膜神經細胞



食物 鮭魚、鮪魚及鯖魚等深海魚類

▶ 葉黃素

降低老年性黃斑部病變機率



▶ B群

可維護視神經細胞



食物

鮭魚、豬肉、酪梨、堅果類、牛奶

▶ 維他命A

幫助視感光色素形成



▶ 花青素

可保護血管，間接降低眼壓



食物

藍莓、蔓越莓、紫甘藍、紫洋蔥及葡萄等等

▶ 維他命C

可抗氧化並預防白內障



▶ 鋅

缺乏鋅可能導致黃斑部病變



食物

全穀類、海鮮、肉類及豆類