



上將食品 115年2月



松山家商

◎地址: 新北市新莊區幸福東路86號 ◎服務專線: (02) 2976-9305 ◎E-mail: kh9305@gmail.com *本公司全面使用非基改玉米及豆製品 *未使用輻射污染食品
*菜單含有甲殼類、芒果、花生、牛奶及羊奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類等, 不適合其過敏體質者食用◎營養師: 黃靖芸(營養字第011869號)

日期	星期	主食	主菜	副菜	附餐	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	熱量		
2/23	一	白飯 白米	沙嗲洋芋豬 豬肉、洋芋、蔬菜-煮	▲麥香雞堡排 X1 香雞堡排 X1-烤	萵菇鮮瓜 鮮瓜、鮮菇、蔬菜-煮	青菜	6.9	2.5	2.2	2.5	838	
24	二	小米飯 白米、小米	京醬雞丁 雞肉、洋蔥、蔬菜-燒	日式關東煮 蘿蔔、四方干、豬肉片、蔬菜-煮	紅蘿高麗 高麗菜、蘿蔔-炒	青菜	6.6	2.4	2.2	2.4	805	
25	三	義式鮮茄螺旋麵 麵、番茄、絞肉、蔬菜	里肌肉排 X1 豬排 X1-燒	★椒鹽魚米花 X2 魚丁 X2-炸	玉筍花椰 花椰菜、玉米筍、蔬菜-炒	青菜	鮮奶	6.7	2.4	2.1	2.6	819
26	四	白飯 白米	堅果烤醬雞 雞肉、蘿蔔、杏仁片-燒	洋蔥肉茸炒蛋 洋蔥、雞蛋、絞肉、蘿蔔-炒	醬燒海菜 海帶根、蔬菜-燒	青菜	6.5	2.4	2.2	2.5	803	
27	五	~ 二二八和平紀念日補假一日 ~										

公司全面使用非基改玉米及豆製品

★表示油炸品 ※本菜單含有海鮮、堅果、奶製品及蛋製品等食材, 有過敏體質者, 敬請小心食用!

主要種類(次/月)			主菜食材特性分析(次/月)			副菜食材特性分析(次/月)		其它分析(次/月)	
蛋料理	海鮮類	豬肉	雞肉	生鮮食材	▲調理肉品/加工品	▲魚肉類加工品	其他類加工品	油炸品	
1次	1次	3次	3次	7次	1次	0次	0次	1次	

主要營養成分



什麼是全穀?



全穀類要包含
胚芽、麩皮跟胚乳3部份

飯比拳頭大就好
糙米紫米會更好



優先選擇



外食、自煮 全穀這樣吃



外食組

早餐店

便利商店

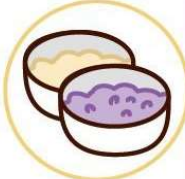
自助餐



雜糧饅頭
取代白饅頭



選擇烤地瓜、即食
玉米、藜麥蔬菜沙拉



紫米飯、糙米飯
取代白飯



自備組

主食

配菜

點心



糙米、燕麥等
取代白米



加入南瓜、山藥
等料理食材



以烤地瓜、馬鈴薯
沙拉等取代
糕點類精緻澱粉



臺北市衛生局 關心您



廣告