



上將 食品 112年11月



台北仁愛國小

◎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】
*菜单含有蟹、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：陳珮瑾(營養字第011006號)

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	附餐	金錢 點播	豆漿 蛋白	蔬菜	油飯	熱量
2	四	白飯 有機白米	羅勒雞排 X1 雞排 X1-烤	★豬肉酥 X3 豬肉 X3-炸		蒜香條豆 條豆、木耳、蒜-炒	有機 蔬菜	紫菜蛋花湯 玉米、●雞蛋、紫菜	水果 (中高)	5.7	2.3	2.3 2.4 737
3	五	糙米飯 白米、糙米	味噌燒豬 豬肉、蘿蔔、青豆-燒	葵花籽奶香薯塊 洋芋、蔬菜、●葵花籽-炒		蠔燒海根 海帶根、蔬菜-炒	標章 蔬菜	冬瓜雞湯 冬瓜、雞肉、枸杞		5.8	2.4	2.1 2.3 742
6	一	麥片飯 有機白米、麥片	酸甜醬燒魚 ●魚肉、鳳梨、蔬菜-燒(補助水產品)	醃醂凍腐 凍豆腐、鮮菇、蔬菜-煮		針菇鮮瓜 鮮瓜、金針菇、蔬菜-煮	有機 蔬菜	玉米濃湯 玉米、蘿蔔、洋芋		5.6	2.5	2.3 2.4 745
7	二	有機白飯 有機白米	咖哩豬 豬肉、南瓜、蘿蔔-煮	三杯雞 雞肉、竹筍、鮑菇、蔬菜-燒		海帶彩絲 海帶絲、芹菜、蘿蔔-炒	有機 蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐、海芽、柴魚片	水果+ 乳品 (低)	5.7	2.4	2.2 2.3 738
9	四	焗烤 卡邦尼 義大利麵 麵、洋芋、絞肉、蔬菜、●起司	滷豬排 X1 豬排 X1-滷	香鬆洋蔥蛋 ●雞蛋、洋蔥、蘿蔔、香鬆-炒		沙茶蕪菁 結頭菜、蔬菜-炒	有機 蔬菜	金針雞湯 雞肉、蘿蔔、金針花	水果 (中高)	5.8	2.4	2.0 2.4 744
10	五	白飯 白米	巴西里鮮茄雞 雞肉、洋蔥、番茄-煮	堅果玉米什錦 玉米、絞肉、鮮菇、●堅果-炒		雲耳炒筍 竹筍、木耳、蔬菜-炒	標章 蔬菜	鮮瓜肉絲湯 鮮瓜、肉絲、蔬菜		5.7	2.3	2.1 2.3 728
13	一	白飯 白米	韓式泡菜豬 豬肉、大白菜、蔬菜-煮	白醬雞茸洋芋 洋芋、雞茸、蘿蔔-煮		蘿蔔佃煮 蘿蔔、海帶結、玉米筍-煮	有機 蔬菜	海芽蛋花湯 雞蛋、蔬菜、海芽		5.7	2.5	2.1 2.4 747
14	二	有機白飯 有機白米	蒜香雞排 X1 雞排 X1-烤	泰式打拋豬 豬絞肉、洋蔥、番茄、羅勒、香茅-炒		脆炒高麗 高麗菜、蔬菜-炒	有機 蔬菜	甜 綠豆湯 綠豆、麥片	水果 (低)	5.7	2.3	2.3 2.4 737
16	四	白飯 有機白米	蒸蛋 雞蛋、蔬菜-蒸	香菇干丁 豆干、香菇、冬瓜-煮		炒條豆 條豆、蔬菜-炒	有機 蔬菜	蘿蔔薏仁湯 蘿蔔、薏仁	水果 (中高)	5.6	2.4	2.2 2.4 735
蔬食日	17	印尼風味 薑黃拌麵 麵條、絞肉、蔬菜、薑黃粉、小茴香	燒豬排 X1 豬排 X1-燒	玉米雞丁 玉米、雞肉、蔬菜-煮		紅絲芽菜 豆芽菜、蘿蔔-炒	標章 蔬菜	鳳梨雞湯 結頭菜、雞肉、鳳梨		5.6	2.5	2.3 2.2 736
										5.6	2.5	2.3 2.2 736
20	一	白飯 有機白米	★炸 翅 小腿 X2 翅小腿 X2-炸	粉紅醬蘿蔔豬 蘿蔔、豬肉、毛豆-煮		雲耳高麗 高麗菜、木耳、蔬菜-炒	有機 蔬菜	日式味噌湯 豆腐、洋蔥、青蔥	履歷 豆奶	5.7	2.4	2.0 2.4 737
21	二	有機白飯 有機白米	奶香南瓜豬 豬肉、南瓜、蘿蔔-煮	冰糖滷味 黑豆干、香菇、蔬菜-煮		柴香白菜滷 大白菜、蔬菜、柴魚片-煮	有機 蔬菜	洋芋濃湯 洋芋、蔬菜、玉米	水果 (低)	5.8	2.5	2.1 2.2 745
23	四	拿坡里 肉醬螺旋麵 麵、絞肉、蔬菜	里肌肉排 X1 豬排 X1-滷	玉米炒蛋 ●雞蛋、玉米、蔬菜-炒		菇炒結菜 結頭菜、鮮菇、蔬菜-炒	有機 蔬菜	甜 紅豆湯 紅豆、紫米、麥片	水果 (中高)	5.8	2.4	2.2 2.3 745
24	五	白飯 白米	宮保雞丁 雞肉、鮮菇、彩椒、●花生-燒	烤 魚 塊 X2 ●魚塊 X2-烤		花椰什錦 花椰菜、蔬菜-炒	標章 蔬菜	鮮瓜排骨湯 鮮瓜、金針菇、湯排		5.6	2.5	2.3 2.4 745
28	二	有機白飯 有機白米	柚香燒雞 雞肉、蘿蔔、小黃瓜-燒	紅絲什錦蛋 ●雞蛋、蔬菜、蘿蔔-炒		木耳條豆 條豆、木耳-炒	有機 蔬菜	紅燒排骨湯 番茄、湯排、蘿蔔	水果 (低)	5.7	2.3	2.2 2.4 735
30	四	招牌 麻香油飯 有機白米、糯米、肉絲、香菇	★炸 鹽酥雞 X3 雞肉 X3-炸	白菜肉片 白菜、豬肉、蔬菜-煮		鮮瓜金菇 鮮瓜、金針菇、蔬菜-煮	有機 蔬菜	蘿蔔海結湯 蘿蔔、海帶結、豆腐	水果 (中高)	5.6	2.5	2.3 2.2 736

主要種類(次/月)

主要食材特性分析(次/月)

副菜食材特性分析(次/月)

其他分析(次/月)

豆製品	魚肉種類	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品/加工品	生鮮食材	調理食品/加工品	油炸品	甜湯
0 次	1 次	7 次	7 次	16 次	0 次	32 次	0 次	3 次	2 次

【●】表示過敏食材標示