



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

【本校亦使用輻射污染食品】

*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：陳佩瑾(營養字第 017006 號)

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	附餐	全穀雜糧	豆魚肉	蔬菜	油脂	熱量
2	四	白飯 <small>有機白米</small>	羅勒雞排 X1 <small>雞排 X1-烤</small>	★豬肉酥 X3 <small>豬肉 X3-炸</small>	蒜香條豆 <small>條豆、木耳、蒜-炒</small>	有機蔬菜 紫菜蛋花湯 <small>玉米、雞蛋、紫菜</small>	水果 (中高)	5.7	2.3	2.3	2.4	737
3	五	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	味噌燒豬 <small>豬肉、蘿蔔、青豆-燒</small>	葵花籽奶香薯塊 <small>洋芋、蔬菜、●葵花籽-炒</small>	蠔燒海根 <small>海帶根、蔬菜-炒</small>	標準蔬菜 冬瓜雞湯 <small>冬瓜、雞肉、枸杞</small>		5.8	2.4	2.1	2.3	742
6	一	麥片飯 <small>有機白米、麥片</small>	酸甜醬燒魚 <small>●魚肉、鳳梨、蔬菜-燒(補助水產品)</small>	醃醃凍腐 <small>凍豆腐、鮮菇、蔬菜-燒</small>	針菇鮮瓜 <small>鮮瓜、金針菇、蔬菜-煮</small>	有機蔬菜 玉米濃湯 <small>玉米、蘿蔔、洋芋</small>		5.6	2.5	2.3	2.4	745
7	二	有機白飯 <small>有機白米</small>	咖哩豬 <small>豬肉、南瓜、蘿蔔-煮</small>	三杯雞 <small>雞肉、竹筍、鮑菇、蔬菜-燒</small>	海帶彩絲 <small>海帶絲、芹菜、蘿蔔-炒</small>	有機蔬菜 味噌豆腐湯 <small>豆腐、海芽、柴魚片</small>	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 <small>麵、洋芋、絞肉、蔬菜、●起司</small>	滷 豬 排 X1 <small>豬排 X1-滷</small>	香鬆洋蔥蛋 <small>●雞蛋、洋蔥、蘿蔔、香鬆-炒</small>	沙茶蕪菁 <small>結頭菜、蔬菜-炒</small>	有機蔬菜 金針雞湯 <small>雞肉、蘿蔔、金針花</small>	水果 (中高)	5.8	2.4	2.0	2.4	744
10	五	白飯 <small>白米</small>	巴西里鮮茄雞 <small>雞肉、洋蔥、番茄-煮</small>	堅果玉米什錦 <small>玉米、絞肉、鮮菇、●堅果-炒</small>	雲耳炒筍 <small>竹筍、木耳、蔬菜-炒</small>	標準蔬菜 鮮瓜肉絲湯 <small>鮮瓜、肉絲、蔬菜</small>		5.7	2.3	2.1	2.3	728
13	一	白飯 <small>白米</small>	韓式泡菜豬 <small>豬肉、大白菜、蔬菜-煮</small>	白醬雞茸洋芋 <small>洋芋、雞茸、蘿蔔-煮</small>	蘿蔔佃煮 <small>蘿蔔、海帶結、玉米筍-煮</small>	有機蔬菜 海芽蛋花湯 <small>雞蛋、蔬菜、海芽</small>		5.7	2.5	2.1	2.4	747
14	二	有機白飯 <small>有機白米</small>	蒜香雞排 X1 <small>雞排 X1-烤</small>	泰式打拋豬 <small>豬絞肉、洋蔥、番茄、羅勒、香茅-炒</small>	脆炒高麗 <small>高麗菜、蔬菜-炒</small>	有機蔬菜 甜綠豆湯 <small>綠豆、麥片</small>	水果 (低)	5.7	2.3	2.3	2.4	737
16	四	白飯 <small>有機白米</small>	蒸 蛋 <small>雞蛋、蔬菜-蒸</small>	香菇干丁 <small>豆干、香菇、冬瓜-煮</small>	炒條豆 <small>條豆、蔬菜-炒</small>	有機蔬菜 蘿蔔薏仁湯 <small>蘿蔔、薏仁</small>	水果 (中高)	5.6	2.4	2.2	2.4	735
蔬食日												
17	五	印尼 風味 薑 黃 拌 麵 <small>麵條、絞肉、蔬菜、薑黃粉、小茴香</small>	燒 豬 排 X1 <small>豬排 X1-燒</small>	玉米雞丁 <small>玉米、雞肉、蔬菜-煮</small>	紅絲芽菜 <small>豆芽菜、蘿蔔-炒</small>	標準蔬菜 鳳梨雞湯 <small>結頭菜、雞肉、鳳梨</small>		5.6	2.5	2.3	2.2	736
20	一	白飯 <small>有機白米</small>	★炸 翅 小 腿 X2 <small>翅小腿 X2-炸</small>	粉紅醬蘿蔔豬 <small>蘿蔔、豬肉、毛豆-煮</small>	雲耳高麗 <small>高麗菜、木耳、蔬菜-炒</small>	有機蔬菜 日式味噌湯 <small>豆腐、洋蔥、青蔥</small>	履歷 豆奶	5.7	2.4	2.0	2.4	737
21	二	有機白飯 <small>有機白米</small>	奶香南瓜豬 <small>豬肉、南瓜、蘿蔔-煮</small>	冰糖滷味 <small>黑豆干、香菇、蔬菜-煮</small>	柴香白菜滷 <small>大白菜、蔬菜、柴魚片-煮</small>	有機蔬菜 洋芋濃湯 <small>洋芋、蔬菜、玉米</small>	水果 (低)	5.8	2.5	2.1	2.2	745
23	四	拿 坡 里 肉 醬 螺 旋 麵 <small>麵、絞肉、蔬菜</small>	里肌肉排 X1 <small>豬排 X1-滷</small>	玉米炒蛋 <small>●雞蛋、玉米、蔬菜-炒</small>	菇炒結菜 <small>結頭菜、鮮菇、蔬菜-炒</small>	有機蔬菜 甜紅豆湯 <small>紅豆、紫米、麥片</small>	水果 (中高)	5.8	2.4	2.2	2.3	745
24	五	白飯 <small>白米</small>	宮保雞丁 <small>雞肉、鮮菇、彩椒、●花生-燒</small>	烤 魚 塊 X2 <small>●魚塊 X2-烤</small>	花椰什錦 <small>花椰菜、蔬菜-炒</small>	標準蔬菜 鮮瓜排骨湯 <small>鮮瓜、金針菇、湯排</small>		5.6	2.5	2.3	2.4	745
28	二	有機白飯 <small>有機白米</small>	柚香燒雞 <small>雞肉、蘿蔔、小黃瓜-燒</small>	紅絲什錦蛋 <small>●雞蛋、蔬菜、蘿蔔-炒</small>	木耳條豆 <small>條豆、木耳-炒</small>	有機蔬菜 紅燒排骨湯 <small>番茄、湯排、蘿蔔</small>	水果 (低)	5.7	2.3	2.2	2.4	735
30	四	招 牌 麻 香 油 飯 <small>有機白米、糯米、肉絲、香菇</small>	★炸 鹽 酥 雞 X3 <small>雞肉 X3-炸</small>	白菜肉片 <small>白菜、豬肉、蔬菜-煮</small>	鮮瓜金菇 <small>鮮瓜、金針菇、蔬菜-煮</small>	有機蔬菜 蘿蔔海結湯 <small>蘿蔔、海帶結、豆腐</small>	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