



上將 食品

112年12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 *本全面使用非基因改造玉米及豆製品* ◎營養師：黃詠怡(營養字第3906號)

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	附餐	全穀 麵包	豆製 蛋白	蔬 菜	油 脂	熱 量	
1	五	雜糧飯 白米、雜糧米	古早味滷肉 豬肉、蘿蔔-滷	鮮茄雞丁 番茄、雞肉、玉米-煮	蔬燒白菜 大白菜、蔬菜-煮	標章 蔬菜	筍片雞湯 竹筍、雞肉、蔬菜	5.6	2.5	2.2	2.3	738	
4	一	有機白飯 有機白米	糖醋雞丁 雞肉、洋蔥、彩椒-燒	紅糟肉 X3 豬肉條 X3-燒	蒜香海根 海帶根、蔬菜、蒜-炒	有機 蔬菜	玉米濃湯 玉米、蘿蔔、●雞蛋	5.7	2.4	2.1	2.4	740	
5	二	小麥有機飯 有機白米、小麥	白玉燒豬 豬肉、蘿蔔-燒	安東燉雞 雞肉、洋芋、冬粉、洋蔥、青蔥、●芝麻-煮	炒高麗菜 高麗菜、蔬菜-炒	有機 蔬菜	味噌湯 海芽、豆腐、柴魚片	5.8	2.4	2.2	2.3	745	
7	四	焗烤 義式 奶醬 筆管麵 筆管麵、絞肉、蔬菜、●起司	打拋醬豬排 X1 豬排 X1-燒	南瓜燒雞 南瓜、雞肉、毛豆-燒	針菇燒瓜 鮮瓜、金針菇、蔬菜-燒	有機 蔬菜	甜 綠豆薏仁湯 綠豆、薏仁	水果 (中高)	5.7	2.4	2.2	2.2	733
8	五	白飯 白米	香滷雞腿 X1 雞腿 X1-滷	卡非醬薯塊 洋芋、絞肉、蔬菜-煮	豆酥條豆 條豆、蔬菜、豆酥-炒	標章 蔬菜	紫菜豆腐湯 豆腐、紫菜、蔥	5.8	2.3	2.0	2.3	732	
11	一	南洋風味 拌飯 白米、洋蔥、絞肉、薑黃粉	燒烤醬豬肉 豬肉、洋芋、小黃瓜-燒	★炸 鹽酥雞 X3 雞肉 X3-炸	鮑菇結菜 結頭菜、鮑菇、蔬菜-煮	有機 蔬菜	高麗蔬菜湯 高麗菜、蔬菜	5.7	2.5	2.1	2.4	747	
12	二	有機白飯 有機白米	烤雞排 X1 雞排 X1-烤	奶香玉米肉茸 玉米、絞肉、蘿蔔、蔬菜-炒	芹香海帶絲 海帶絲、蔬菜-炒	有機 蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜、湯排、金針菇	水果 (低)	5.8	2.4	2.1	2.3	742
14	四	紅扁豆飯 【蔬食日】 有機白米、紅扁豆	韓式醬虎皮蛋 雞蛋、蔬菜-燒	醬燒凍豆腐 凍豆腐、木耳-燒	紅片花椰 花椰菜、蘿蔔-炒	有機 蔬菜	酸辣湯 豆腐、竹筍、蔬菜	水果 (中高)	5.6	2.4	2.3	2.4	738
15	五	胚芽飯 白米、胚芽	滷豬排 X1 豬排 X1-滷	白玉雞 蘿蔔、雞肉、蔬菜-燒	鰹魚燒瓜 鮮瓜、蔬菜、柴魚片-煮	標章 蔬菜	番茄蛋花湯 番茄、●雞蛋、蘿蔔	5.6	2.4	2.2	2.3	731	
18	一	傳統 上海菜飯 白米、青江菜、鹹豬肉、香菇	★炸 小雞腿 X2 翅小腿 X2-炸	洋芋歐姆蛋 洋芋、●雞蛋、蘿蔔-煮	芝麻海結 海帶結、蘿蔔、●芝麻-滷	有機 蔬菜	翡翠雞茸 豆腐羹 豆腐、綠色青菜、●雞蛋、雞茸	5.7	2.4	2.0	2.2	728	
19	二	麥片有機飯 有機白米、麥片	咖哩豬 豬肉、洋芋、蘿蔔-煮	醍醐嫩腐煲 豆腐、木耳、青蔥-燒	紅絲條豆 條豆、蘿蔔-炒	有機 蔬菜	甜 冬至甜湯圓 湯圓、紅豆	水果 (低)	5.8	2.3	2.2	2.3	737
21	四	地瓜飯 有機白米、地瓜	蒜香燒豬 豬肉、蘿蔔、蒜-燒	蒸蛋 ●雞蛋、蔬菜-蒸	快炒高麗 高麗菜、蘿蔔-炒	有機 蔬菜	小魚味噌湯 豆腐、洋蔥、小魚干	水果 (中高)	5.6	2.4	2.3	2.4	738
22	五	白飯 白米	起司菠菜雞 雞肉、菠菜、蔬菜、●起司粉-煮	塔香黑千 黑豆干、蘿蔔、九層塔-燒	彩繪什錦 蘿蔔、玉米、鮮菇、蔬菜-炒	標章 蔬菜	南瓜排骨湯 南瓜、湯排、蔬菜	5.6	2.5	2.2	2.3	738	
25	一	聖誕鮮茄 義大利麵 義大利麵、番茄、絞肉	★炸 豬排 X1 豬排 X1-炸	腰果玉米雞茸 玉米、雞茸、蔬菜、腰果-炒	醬煮結菜 結頭菜、木耳-煮	有機 蔬菜	海芽蛋花湯 海芽、●雞蛋、青蔥	標章 豆奶	5.8	2.3	2.1	2.4	739
26	二	有機白飯 有機白米	烤 翅小腿 X2 翅小腿 X2-烤	豬肉條 X3 豬肉條 X3-烤	韓式黃芽 黃豆芽、蔬菜-炒	有機 蔬菜	洋芋濃湯 洋芋、南瓜、蔬菜	水果 (低)	5.7	2.5	2.2	2.3	745
28	四	白飯 有機白米	莎莎醬魚丁 ●魚肉、番茄、蔬菜-燒(補助水產品)	凍腐燒肉 肉片、凍豆腐、青蔥-煮	蔬燒鮮瓜 鮮瓜、金針菇、蔬菜-煮	有機 蔬菜	刈菜排骨湯 刈菜、鮮菇、湯排	水果 (中高)	5.7	2.5	2.3	2.2	743
29	五	燕麥飯 白米、燕麥	味噌豬肉 豬肉、蘿蔔、彩椒-燒	醋溜方干雞 雞肉、方干、小黃瓜-煮	炒花椰菜 花椰菜、蘿蔔-炒	標章 蔬菜	麻油雞湯 高麗菜、雞肉、枸杞	5.7	2.4	2.2	2.3	738	
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)			
豆製品	魚肉種類	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理肉品/加工品		生鮮食材	調理加工品		油炸品	甜湯		
0 次	1 次	9 次	6 次	17 次	0 次		34 次	0 次		3 次	2 次		

(●) 表示過敏食材標示