



上將 食品

113.01+02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：黃詠怡(營養字第3906號)

日期 星期	主食	主菜	副菜		湯	附餐	全餐 套餐	豆製品	蔬菜	油脂	热量
2 二	有機白飯 有機白米	南洋咖哩豬 豬肉、洋芋、蘿蔔-煮	照燒凍豆腐 凍豆腐、絞肉、木耳-燒	針菇白菜 大白菜、金針菇、蔬菜-滷	巧達濃湯 洋芋、蘿蔔、●雞蛋	水果 (低)	5.7	2.4	2.2	2.2	733
3 三	白飯 白米	金瓜燉雞 雞肉、南瓜、毛豆-燉	京醬小炒 干絲、肉絲、蔬菜-炒	開陽結菜 結頭菜、鮑菇、●蝦米-煮	什錦肉絲湯 蔬菜、金針菇、肉絲	水果 (低)	5.7	2.4	2.1	2.3	735
4 四	蕎麥飯 有機白米、蕎麥	壽喜燒肉片 豬肉、洋蔥、金針菇-煮	玉米炒蛋 玉米、●雞蛋、蔬菜-炒	脆炒高麗 高麗菜、蔬菜-炒	海芽味噌湯 豆腐、海芽、●柴魚	水果 (中高)	5.6	2.3	2.2	2.4	728
5 五	奶油白醬 義大利麵 義大利麵、絞肉、洋蔥、蔬菜	烤 雞翅 X1 雞翅 X1-烤	★炸 魚塊 X2 ●魚塊 X2-炸	金粒花椰 花椰菜、玉米-煮	金針排骨湯 金針花、湯排、蔬菜	水果 (低)	5.6	2.4	2.2	2.3	731
8 一	藜麥飯 有機白米、藜麥	栗香燒豬 豬肉、蘿蔔、栗子、紅椒-燒	莎莎醬雞丁 雞肉、番茄、洋蔥、香菜粉-燒	針菇燒瓜 鮮瓜、金針菇、木耳-煮	牛蒡雞湯 洋芋、雞肉、牛蒡	水果 (低)	5.6	2.3	2.2	2.2	719
9 二	有機白飯 有機白米	奶香白醬雞 雞肉、洋芋、毛豆-煮	日式蘿蔔豬 蘿蔔、豬肉、玉米筍、●柴魚-煮	芝香條豆 條豆、蔬菜、●芝麻-炒	甜 綠豆湯 綠豆、洋蔥仁	水果 (保久乳 (低))	5.6	2.3	2.1	2.2	716
10 三	小米飯 白米、小米	洋蔥炒肉 豬肉、洋蔥、蔬菜-炒	蒸蛋 ●雞蛋、蔬菜-蒸	韭香銀芽 豆芽菜、韭菜、蔬菜-炒	紫菜蛋花湯 紫菜、●雞蛋、蔬菜	水果 (低)	5.5	2.3	2.2	2.3	716
11 四	肉絲 香菇油飯 白米、糯米、香菇、肉絲	杏片 小雞腿 X2 翅小腿 X2、●杏仁片-烤	鹹豬肉炒高麗 高麗菜、豬肉、蔬菜-炒	紅片花椰 花椰菜、蘿蔔-炒	大滷湯 豆腐、金針菇、蔬菜	水果 (中高)	5.8	2.3	2.1	2.3	735
12 五	燕麥飯 白米、燕麥	古早味 滷豬排 X1 豬排 X1-滷	香炒肉燥豆干 豆干丁、絞肉、蔬菜-炒	蒜香海根 海帶根、蔬菜、蒜-炒	枸杞鮮瓜湯 鮮瓜、雞肉、枸杞	水果 (低)	5.6	2.3	2	2.3	718
15 一	糙米飯 有機白米、糙米	糖醋魚塊 ●魚肉、洋蔥、蔬菜-燒(補助水產品)	鮮菇蒸蛋 ●雞蛋、蔬菜-蒸	紅絲白菜 大白菜、蔬菜-滷	甜 芋香西米露 芋頭、西谷米	水果 (低)	5.6	2.3	2.1	2.2	716
16 二	有機白飯 有機白米	蘿蔔豬肉 豬肉、蘿蔔-煮	客家小炒 豆干片、●鯪魚、肉絲、芹菜-炒	紅絲油菜 油菜、蘿蔔-炒	味噌豆腐湯 豆腐、洋蔥、●小魚干	水果 (低)	5.5	2.4	2.1	2.3	721
17 三	雜糧飯 白米、雜糧米	墨西哥燒雞 雞肉、洋芋、番茄-燒	年糕炒肉 豬肉、年糕、蔬菜-炒	海帶彩絲 海帶絲、蔬菜、芹菜-炒	筍片肉絲湯 筍片、肉絲、蔬菜	水果 (低)	5.8	2.3	2.1	2.4	739
18 四	木耳 鮮蔬炒麵 麵條、木耳、蔬菜	鮮蔬炒麵 南瓜、●雞蛋、青豆、●堅果-炒	堅果南瓜蛋 大溪黑干、蘿蔔-滷	香滷黑干 條豆、蘿蔔-炒	高麗鮮菇湯 高麗菜、鮮菇	水果 (中高)	5.7	2.2	2	2.4	722
19 五	白飯 白米	★炸 翅小腿 X2 翅小腿 X2-炸	肉末彩蔬 玉米、絞肉、蔬菜-燒	玉筍結菜 結頭菜、玉米筍、蔬菜-燒	藥膳洋芋湯 洋芋、薑仁、湯排	水果 (高)	5.6	2.4	2.2	2.3	731
2/16 五	白飯 白米	咖哩豬 豬肉、洋芋、蘿蔔-煮	義式番茄豆腐 豆腐、番茄、義式香料-煮	紅片高麗 高麗菜、蘿蔔-炒	香菇雞湯 蘿蔔、香菇、雞肉	水果 (低)	5.7	2.3	2.1	2.2	723
17 六	紅藜小麥飯 有機白米、紅藜、小麥	芝香燒雞 雞肉、蘿蔔、●芝麻-燒	肉草蒸蛋 ●雞蛋、絞肉、蔬菜-蒸	塔香海根 海帶根、蔬菜、九層塔-炒	玉米蛋花湯 玉米、●雞蛋、蔬菜	水果 (中高)	5.6	2.3	2	2.2	714
19 一	糙米飯 有機白米、糙米	京醬豬肉 豬肉、洋蔥、蔬菜-燒	鮮蔬麻油雞 雞肉、高麗菜、鮑菇-煮	木耳花椰 花椰菜、木耳-炒	日式味噌湯 豆腐、海芽、●柴魚片	水果 (低)	5.5	2.3	2.2	2.3	716
20 二	有機白飯 有機白米	迷迭香雞丁 雞肉、洋芋、彩椒-煮	蜜汁 豬肉條 X3 豬肉條 X3-燒	鮮蔬白菜 大白菜、蔬菜-燒	甜 紅豆紫米湯 紅豆、紫米	水果 (低)	5.6	2.3	2.1	2.3	721
21 三	白飯 白米	原味肉排 X1 豬排 X1-滷	香蒜玉米雞茸 玉米、雞茸、蘿蔔、青蔥-炒	蔬匯鮮瓜 鮮瓜、蔬菜-煮	金針雞湯 金針花、金針菇、雞肉	水果 (低)	5.6	2.4	2	2.3	726
22 四	焗烤 茄汁肉醬麵 麵、番茄、絞肉、蔬菜、●起司	烤 雞翅 X1 雞翅 X1-烤	★炸 椒鹽魚塊 X2 ●魚塊 X2、椒鹽-炸	脆炒芽菜 豆芽菜、蔬菜-炒	番茄排骨湯 番茄、高麗菜、湯排	水果 (中高)	5.7	2.4	2	2.4	737
23 五	白飯 白米	果香橙汁豬 豬肉、洋蔥、橙汁-燒	三杯凍豆腐 凍豆腐、蔬菜、九層塔-煮	豆酥條豆 條豆、蘿蔔、豆酥-炒	元宵湯圓 湯圓、絞肉、蔬菜、●蝦皮	水果 (低)	5.7	2.4	2	2.2	728
26 一	大阪醬 燒肉炒飯 白米、絞肉、蔬菜、毛豆	烤 醬 雞腿排 X1 雞排 X1-烤	蔥燒肉片 洋蔥、肉片、蘿蔔-燒	玉筍鮮瓜 鮮瓜、玉米筍、蔬菜-煮	酸辣湯 豆腐、蔬菜、金針菇	水果 (低)	5.8	2.3	2	2.4	737
27 二	有機白飯 有機白米	泰味打拋魚 ●魚肉、番茄、洋蔥、九層塔-煮 (補助水產品)	燒烤醬炒雞 黑豆干、雞肉、蔬菜-炒	枸杞高麗 高麗菜、蔬菜、枸杞-炒	結菜雞湯 結頭菜、雞肉、蔬菜	水果 (低)	5.5	2.3	2.1	2.2	709
29 四	薏仁飯 白米、洋薏仁	蘿蔔炒蛋 ●雞蛋、蘿蔔、蔬菜-炒	紅燒豆腐 豆腐、蔬菜、青豆-煮	雙色花椰 雙色花椰菜、蔬菜-炒	甜 綠豆麥片湯 綠豆、麥片	水果 (中高)	5.5	2.4	2.2	2.3	724
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 / 1 次	6 / 4 次	6 / 4 次	14 / 10 次	0 次	28 / 20 次	0 次	2 / 1 次	2 / 2 次		