



# 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】

\*菜單含有蟹、蝦、牛軋、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	水果	全蛋	豆乳	蔬菜	油脂	熱量
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-油	有機蔬菜	巧達濃湯 洋芋、蘿蔔、●雞蛋	水果 (低)	5.7	2.4	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	標準蔬菜	什錦肉絲湯 蔬菜、金針菇、肉絲		5.7	2.4	2.1	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	有機蔬菜	海芽味噌湯 豆腐、海芽、●柴魚	水果 (中高)	5.6	2.3	2.2	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	標準蔬菜	金針排骨湯 金針花、湯排、蔬菜		5.6	2.4	2.2	731
8	一	藜麥飯 有機白米、白藜麥	栗香燒豬 豬肉、蘿蔔、栗子、紅椒-燒	莎莎醬雞丁 雞肉、番茄、洋蔥、香茅粉-燒	針菇燒瓜 鮮瓜、金針菇、木耳-煮	有機蔬菜	牛蒡雞湯 洋芋、雞肉、牛蒡		5.6	2.3	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	有機蔬菜	甜綠豆湯 綠豆、洋薏仁	水果 /保久乳 (低)	5.6	2.3	2.1	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	標準蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜、●雞蛋、蔬菜		5.5	2.3	2.2	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	有機蔬菜	大滷湯 豆腐、金針菇、蔬菜	水果 (中高)	5.8	2.3	2.1	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	標準蔬菜	枸杞鮮瓜湯 鮮瓜、雞肉、枸杞		5.6	2.3	2	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-油	有機蔬菜	甜芋香西米露 芋頭、西谷米		5.6	2.3	2.1	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、●魷魚、肉絲、芹菜-炒	紅絲油菜 油菜、蘿蔔-炒	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐、洋蔥、●小魚干	水果 /標準豆奶 (低)	5.5	2.4	2.1	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	標準蔬菜	筍片肉絲湯 筍片、肉絲、蔬菜		5.8	2.3	2.1	739
18	四	木耳鮮蔬炒麵 麵條、木耳、蔬菜	堅果南瓜蛋 南瓜、●雞蛋、青豆、●堅果-炒	香滷黑干 大溪黑干、蘿蔔-油	清炒條豆 條豆、蘿蔔-炒	有機蔬菜	高麗鮮菇湯 高麗菜、鮮菇	水果 (中高)	5.7	2.2	2	722
蔬食日												
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	標準蔬菜	藥膳洋芋湯 洋芋、薏仁、湯排	標準豆奶 (高)	5.6	2.4	2.2	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	標準蔬菜	香菇雞湯 蘿蔔、香菇、雞肉		5.7	2.3	2.1	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	肉茸蒸蛋 ●雞蛋、絞肉、蔬菜-蒸	塔香海根 海帶根、蔬菜、九層塔-炒	有機蔬菜	玉米蛋花湯 玉米、●雞蛋、蔬菜	水果 (中高)	5.6	2.3	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	有機蔬菜	日式味噌湯 豆腐、海芽、●柴魚片		5.5	2.3	2.2	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	有機蔬菜	甜紅豆紫米湯 紅豆、紫米	水果 /保久乳 (低)	5.6	2.3	2.1	721
21	三	白飯 白米	原味肉排X1 豬排X1-油	香蒜玉米雞茸 玉米、雞茸、蘿蔔、青蔥-炒	蔬匯鮮瓜 鮮瓜、蔬菜-煮	標準蔬菜	金針雞湯 金針花、金針菇、雞肉		5.6	2.4	2	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	有機蔬菜	番茄排骨湯 番茄、高麗菜、湯排	水果 (中高)	5.7	2.4	2	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	標準蔬菜	元宵湯圓 湯圓、絞肉、蔬菜、●蝦皮		5.7	2.4	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	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐、蔬菜、金針菇		5.8	2.3	2	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	有機蔬菜	結菜雞湯 結頭菜、雞肉、蔬菜	水果 (低)	5.5	2.3	2.1	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	有機蔬菜	甜綠豆麥片湯 綠豆、麥片	水果 (中高)	5.5	2.4	2.2	724
蔬食日												
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)			
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