



上將 食品 113年3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，不適合具過敏體質者食用 *本全面使用非基改玉米及豆製品* ◎營養師：黃致怡(營養字第3906號)

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	附餐	全穀 雜糧	豆 蛋	魚 肉	蔬 菜	油 脂	熱 量
1	五	白飯 白米	★炸 豬排 X1 豬排 XI-炸	麻婆豆腐 豆腐,絞肉,蔬菜-煮	菇炒結菜 結頭菜,鮮菇-煮	標章 蔬菜	紫菜蛋花湯 ●雞蛋,紫菜,薑絲	5.7	2.4	2.1	2.3		735
4	一	焗烤 起司蕈菇 筆尖麵 麵,洋芋,豬肉,玉米,鮮菇,●起司	醜醜雞翅 X1 三節雞翅 XI-油	叉燒肉 X3 豬肉條 X3-烤	清炒鮮瓜 鮮瓜,玉米筍,蔬菜-炒	有機 蔬菜	西式濃湯 玉米,洋芋,蘿蔔,●雞蛋	5.6	2.4	2.2	2.3		731
5	二	有機白飯 有機白米	醬爆豬肉 豬肉,四方干,洋蔥-炒	腰果粟米炒雞 玉米,雞茸,蘿蔔,腰果-炒	豆酥條豆 條豆,蔬菜,豆酥,有機菇-炒	有機 蔬菜	小魚味噌湯 豆腐,蘿蔔,小魚乾	水果/ 保久乳 (低)	5.6	2.3	2.2	2.4	728
7	四	白飯 有機白米	南瓜咖哩豬 豬肉,南瓜,蔬菜-煮	燒烤醬甜條 甜不辣,蔬菜,蘿蔔-炒	芝麻海根 海帶根,彩椒,●芝麻-煮	有機 蔬菜	番茄豆腐湯 豆腐,番茄,蔬菜	水果 (中高)	5.7	2.4	2	2.3	733
8	五	小米飯 白米,小米	香草 烤雞腿 X1 雞腿 XI-烤	洋蔥紅絲蛋 ●雞蛋,洋蔥,蘿蔔-炒	芋香白菜 大白菜,芋頭,蔬菜-煮	標章 蔬菜	鮮蔬排骨湯 蔬菜,湯排,鮮菇		5.6	2.4	2.2	2.4	735
11	一	印尼風味 炒板條 板條,豬肉,蔬菜,紅蔥頭	孜然豬排 X1 豬排 XI-燒	★ 香酥雞 X3 雞肉塊 X3-炸	韭香芽菜 豆芽菜,蘿蔔,韭菜-炒	有機 蔬菜	酸辣湯 筍,木耳,豆腐,肉絲,●雞蛋		5.7	2.4	2.2	2.3	738
12	二	藜麥有機飯 有機白米,白藜麥	義式香草雞 雞肉,番茄,蔬菜-燒	肉茸蒸蛋 ●雞蛋,蔬菜,絞肉-蒸	金菇海絲 海帶絲,金針菇,蔬菜-炒	有機 蔬菜	甜 紅豆湯 紅豆,麥片	水果 (低)	5.5	2.4	2.2	2.3	724
14	四	白飯 有機白米	番茄炒蛋 ●雞蛋,番茄,洋蔥-炒	麻香凍腐 凍豆腐,蔬菜,薑片-煮	清炒高麗 高麗菜,木耳-炒	有機 蔬菜	紅燒蘿蔔湯 蘿蔔,洋蔥,鮮菇	水果 (中高)	5.5	2.3	2.2	2.4	721
蔬食日		芝麻飯 白米,●芝麻	香滷大排 X1 豬排 XI-油	蒜味小瓜雞 雞肉,蘿蔔,小黃瓜,蒜-煮	黃金玉米 玉米,蔬菜,毛豆-炒	標章 蔬菜	糯米雞湯 雞肉,糯米,洋芋,筍頭		5.7	2.4	2	2.3	733
18	一	紅扁豆飯 有機白米,紅扁豆	三杯雞 雞肉,鮑菇,彩椒,薑片-燒	奶醬鮮蔬肉片 大白菜,肉片,蔬菜-煮	木須鮮瓜 鮮瓜,木耳,玉米筍-煮	有機 蔬菜	洋芋肉絲湯 洋芋,豬肉		5.6	2.3	2.2	2.3	723
19	二	有機白飯 有機白米	照燒豬肉 豬肉,洋蔥,蘿蔔-燒	雲耳豆腐煲 豆腐,木耳,蔬菜-燒	脆炒高麗 高麗菜,蘿蔔-炒	有機 蔬菜	玉米濃湯 玉米,蔬菜,●雞蛋	水果 (低)	5.6	2.3	2.2	2.2	719
21	四	迷迭香番茄 肉醬義麵 麵,番茄,豬肉,蔬菜,迷迭香	紅糟肉條 X 4 豬肉條 XI-燒	日式和風雞 結頭菜,雞肉,蔬菜-煮	紅蘿花椰 花椰菜,蘿蔔-炒	有機 蔬菜	味噌湯 豆腐,海芽,洋蔥	水果 (中高)	5.5	2.4	2.2	2.4	728
22	五	白飯 白米	吮指雞排 X1 雞排 XI-烤	★ 炸魚塊 X2 ●魚塊 X2-炸	海結佃煮 蘿蔔,海帶結,花生-油	標章 蔬菜	枸杞青瓜湯 青木瓜,蔬菜,枸杞		5.5	2.3	2.3	2.3	719
25	一	白飯 有機白米	台式滷豬排 X1 豬排 XI-油	蒸蛋 ●雞蛋,蔬菜-蒸	杏菇炒筍 竹筍,杏鮑菇,蔬菜-炒	有機 蔬菜	當歸雞麵線 麵線,雞肉,金針菇,當歸	履歷 豆奶	5.8	2.4	2.2	2.3	745
26	二	雜糧有機飯 有機白米,雜糧米	蜜汁魚丁 ●魚肉,鳳梨,蔬菜-燒(補助水產品)	★鹽酥 豬肉酥 X3 豬肉塊 X3-炸	時蔬燒瓜 鮮瓜,木耳,蘿蔔-燒	有機 蔬菜	羅宋湯 番茄,洋蔥,湯排	水果 (低)	5.5	2.4	2.1	2.4	726
28	四	麻香 古早味油飯 白米,糯米,香菇,豬肉,木耳	香烤雞翅 X1 三節雞翅 XI-烤	泰式打拋豬 番茄,洋蔥,絞肉,九層塔-煮	蛋酥白菜 大白菜,●雞蛋,蔬菜-燒	有機 蔬菜	甜 冰糖銀耳露 白木耳,蓮子,冰糖	水果 (中高)	5.5	2.4	2.2	2.4	728
29	五	紅藜飯 白米,紅藜	昆布燒肉 豬肉,海帶結,蘿蔔-煮	高麗炒年糕 高麗菜,年糕,蔬菜-炒	木耳條豆 條豆,木耳-炒	標章 蔬菜	薏仁雞湯 冬瓜,雞肉,薏仁		5.7	2.2	2.2	2.3	723

主要種類(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	33 次	1 次	4 次	2 次