



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	全穀雜糧	豆魚肉	蔬菜	油脂	熱量
1	五	白飯 白米	★炸 豬排 X1 豬排 X1-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 起司萵菇 筆尖麵 麵、洋芋、豬肉、玉米、鮮菇、●起司	醍醐雞翅 X1 三節雞翅 X1-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、有機結菜-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 X1-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 炒飯條 飯條、豬肉、蔬菜、紅蔥頭	孜然豬排 X1 豬排 X1-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
15	五	芝麻飯 白米、●芝麻	香滷大排 X1 豬排 X1-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、芋艿		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 X4-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、海苔、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 X1-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 X1-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 X1-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)			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	33次	1次	4次	2次			