



上將 食品 113年4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	全穀雜糧	豆魚蛋白	蔬菜	油脂	熱量
1	一	糙米有機飯 有機白米、糙米	烤雞翅 X1 三節雞翅 X1-烤	堅果玉米豬 玉米、豬肉、蔬菜、●堅果-炒	香蒜海味 海帶根、蔬菜、蒜-炒	有機蔬菜	味噌蛋花湯 豆腐、●雞蛋、青蔥		5.8	2.4	2.2	2.3	745
2	二	香鬆有機飯 (附香鬆包) 有機白米、海苔香鬆	蔥爆豬肉 豬肉、洋蔥、蔬菜-炒	蒸蛋 ●雞蛋、蔬菜-蒸	鮮菇筍片 竹筍、鮮菇、木耳-炒	有機蔬菜	西式濃湯 玉米、蔬菜、●雞蛋	水果(低)	5.6	2.3	2.3	2.4	730
8	一	招牌上海菜飯 白米、綠色青菜、自製鹹豬肉、鮮菇	滷豬排 X1 豬排 X1-滷	三杯雞 竹筍、雞肉、蔬菜、九層塔-炒	蔬炒高麗菜 高麗菜、蔬菜-炒	有機蔬菜	冬瓜鮮雞湯 冬瓜、雞肉、鮮菇		5.9	2.3	2.1	2.2	737
9	二	有機白飯 有機白米	烤小雞腿 X2 翅小腿 X2-烤	傳香滷油腐 油豆腐、有機木耳-滷	針菇白菜 大白菜、金針菇、蔬菜-煮	有機蔬菜 + 有機木耳	甜紅豆醇奶 红豆、麥片、●奶粉	水果/保久乳(低)	5.7	2.4	2.2	2.2	733
11	四	芝麻有機飯 有機白米、●芝麻	★鹽酥雞 X3 雞肉 X3-炸	香干炸醬 豆干、豬肉、毛豆、蔬菜-煮	脆炒黃芽 黃豆芽、海芽、蔬菜-炒	有機蔬菜	赤肉羹 蔬菜、香菇、肉絲	水果(中高)	5.5	2.4	2.2	2.4	728
12	五	白飯 白米	蔬燒魚塊 ●魚肉、蔬菜、鮮菇-煮(補助水產品)	番茄歐姆蛋 ●雞蛋、番茄、玉米-炒	木耳炒筍 竹筍、木耳、蔬菜-炒	標章蔬菜	肉茸豆腐湯 豆腐、絞肉、金針菇、		5.6	2.3	2.3	2.4	730
15	一	西西里肉醬螺旋麵 麵、玉米、豬肉、蔬菜	蜜汁雞排 X1 雞排 X1-烤	★豬肉酥 X3 豬肉塊 X3-炸	芹香海絲 海帶絲、芹菜、蔬菜-炒	有機蔬菜	巧達濃湯 洋芋、●雞蛋、南瓜、蔬菜		5.8	2.3	2.2	2.2	733
16	二	五穀有機飯 有機白米、五穀米	番茄豬 豬肉、洋蔥、番茄-煮	薯塊雞 洋芋、雞肉、蔬菜-燒	清炒高麗 高麗菜、蔬菜-炒	有機蔬菜	小魚味噌湯 豆腐、●小魚干、青蔥	水果(低)	5.7	2.3	2.3	2.3	733
18	四	白飯 有機白米	蒸蛋 ●雞蛋、蔬菜-蒸	醬燒凍腐 凍豆腐、蔬菜-煮	玉米彩蔬 玉米、蔬菜、小黃瓜-炒	有機蔬菜	海芽蛋花湯 ●雞蛋、海芽、蔬菜	水果(中高)	5.7	2.4	2	2.3	733
蔬食日		燕麥飯 白米、燕麥	照燒醬雞腿 X1 雞腿 X1-烤	三鮮炒筍 竹筍、肉絲、●鯪魚、蔬菜-炒	玉筍花椰 花椰菜、玉米筍-炒	標章蔬菜	芋香米粉湯 粗炊粉、芋頭、蔬菜、紅蔥		5.7	2.4	2.2	2.4	742
22	一	白飯 有機白米	馬鈴薯豬肉 豬肉、洋芋、蘿蔔-煮	味噌什錦燒雞 雞肉、玉米、蔬菜-煮	脆炒芽菜 豆芽菜、芹菜、蔬菜-炒	有機蔬菜	甜摩摩喳喳 地瓜、芋頭、西谷米、椰漿	標章豆奶	5.7	2.3	2.2	2.2	726
23	二	板栗古早味油飯 糯米、有機白米、香菇、豬肉、栗子	果香烤雞排 X1 雞排 X1-烤	腰果南瓜蛋 雞蛋、南瓜、毛豆、腰果-炒	乾煸條豆 條豆、蔬菜-炒	有機蔬菜	蔬菜排骨湯 蔬菜、湯排	水果(低)	5.7	2.3	2.3	2.4	737
25	四	蕎麥飯 白米、蕎麥	★香酥炸翅小腿 X2 翅小腿 X2-炸	豆漿白菜豬 大白菜、豬肉、芋頭、豆漿-煮	香炒海根 海帶根、蘿蔔、蔬菜-炒	有機蔬菜	大滷湯 豆腐、豬肉、●雞蛋、蔬菜	水果(中高)	5.5	2.3	2.3	2.3	719
26	五	白飯 白米	蒲燒魚 X1 ●魚排 X1-蒸	安東年糕雞 雞肉、年糕、洋芋、蔬菜-燒	脆拌鮮筍 竹筍、蔬菜-炒	標章蔬菜	香菇雞湯 雞肉、蔬菜、香菇		5.7	2.3	2.2	2.4	735
29	一	糙米飯 有機白米、糙米	塔香燒雞 雞肉、四方干、鮮菇、九層塔-燒	鹹豬肉炒高麗 高麗菜、自製鹹豬肉、蔬菜-炒	彩蔬花椰 花椰菜、蔬菜-炒	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐、鮑菇、豬肉、味噌		5.7	2.3	2.3	2.3	733
30	二	有機白飯 有機白米	★鹽麴豬肉條 X4 豬肉條 X4-炸	南瓜燒雞 南瓜、雞肉、蔬菜-燒	鮮瓜金菇 鮮瓜、金針菇、蔬菜-煮	有機蔬菜	番茄蛋花湯 番茄、●雞蛋、蔬菜	水果(低)	5.6	2.4	2.2	2.2	726

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)

蛋豆製品	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
1 次	2 次	5 次	8 次	16 次	0 次	39 次	1 次	4 次	2 次