



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】

*菜單含有蟹、蝦、牛奶、蛋、芒果、花生、堅果類、芝麻、含熱質穀物、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：黃淑怡(營養字第 3906 號)

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