



# 上將食品



# 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						
3	一	焗烤 波隆那肉醬 義大利麵 <small>雞、洋蔥、絞肉、蔬菜、起司</small>	酸甜醬 豬排×1 <small>豬排×1-塊</small>	海苔炒蛋 <small>●雞蛋、海苔、洋蔥-炒</small>	蔬燒鮮瓜 <small>鮮瓜、玉米筍、蔬菜-煮</small>	有機蔬菜	金針雞湯 <small>雞肉、蔬菜、金針花</small>		5.5	2.4	2.2	2.3	724						
4	二	有機白飯 <small>有機白米</small>	烤 小雞腿×2 <small>翅小雞×2-塊</small>	肉茸豆腐 <small>豆腐、絞肉、青蔥-煮</small>	芝麻條豆 <small>條豆、有機蒜、●芝麻-炒</small>	有機蔬菜	洋芋湯 <small>洋芋、蔬菜、●雞蛋</small>	水果 (低)	5.6	2.4	2	2.2	721						
6	四	蕎麥飯 <small>有機白米、蕎麥</small>	★炸 雞米花×3 <small>雞肉×3-炸</small>	蒸蛋 <small>●雞蛋、蔬菜-蒸</small>	海味彩絲 <small>海帶絲、蔬菜、芹菜-炒</small>	有機蔬菜	鮮瓜肉絲湯 <small>鮮瓜、豬肉、蔬菜</small>	水果 (中高)	5.5	2.4	2.1	2.2	717						
7	五	白飯 <small>白米</small>	蒜泥肉片 <small>豬肉、洋蔥、蒜-燒</small>	新疆大盤雞 <small>雞肉、洋芋、麵疙瘩、番茄-煮</small>	脆炒高麗 <small>高麗菜、蔬菜-炒</small>	標準蔬菜	紫菜豆腐湯 <small>豆腐、紫菜、薑</small>		5.8	2.3	2.1	2.2	730						
11	二	香鬆有機飯 (附香鬆包) <small>有機白米、海苔香酥</small>	★香酥 炸豬排×1 <small>豬排×1-炸</small>	芹炒甜不辣 <small>●甜不辣、芹菜、蔬菜-炒</small>	鮮菇白菜 <small>大白菜、鮮菇、蔬菜-煮</small>	有機蔬菜	一甜一 紅豆湯 <small>紅豆、紫米</small>	水果/ 保久乳 (低)	5.5	2.3	2.1	2.3	714						
13	四	白飯 <small>有機白米</small>	檸檬燒魚 <small>●魚肉、洋蔥、蔬菜-煮(補助水產品)</small>	竹筍三鮮匯煮 <small>竹筍、魚蛋×1、肉絲、●魷魚-煮</small>	玉筍花椰 <small>花椰菜、玉米筍-煮</small>	有機蔬菜	小魚味噌湯 <small>豆腐、●小魚乾、海苔</small>	水果 (中高)	5.5	2.3	2.1	2.3	714						
14	五	小米飯 <small>白米、小米</small>	義式雞排×1 <small>雞排×1-塊</small>	蔥爆高麗肉片 <small>高麗菜、豬肉、蔬菜-炒</small>	蔬炒鮮瓜 <small>鮮瓜、蘿蔔、蔬菜-煮</small>	標準蔬菜	蔬菜蛋花湯 <small>蘿蔔、●雞蛋、蔬菜</small>		5.6	2.4	2.1	2.2	724						
17	一	白醬肉茸 筆尖麵 <small>雞、絞肉、玉米、蔬菜</small>	醬燒豬排×1 <small>豬排×1-塊</small>	油腐關東煮 <small>油豆腐、海帶結、玉米筍-煮</small>	針菇炒筍 <small>竹筍、金針菇、蔬菜-炒</small>	有機蔬菜	西式濃湯 <small>洋芋、玉米、●雞蛋</small>		5.5	2.3	2.1	2.3	714						
18	二	有機白飯 <small>有機白米</small>	腰果照燒雞 <small>雞肉、蘿蔔、蔬菜、●腰果-燒</small>	★炸 鹽酥肉條×3 <small>豬肉條×3-炸</small>	蒜香高麗 <small>高麗菜、蔬菜-炒</small>	有機蔬菜	柴魚味噌湯 <small>豆腐、蔬菜、●柴魚</small>	水果 (低)	5.5	2.4	2.1	2.2	717						
20	四	藜麥飯 <small>有機白米、白藜麥</small>	蒸蛋 <small>●雞蛋、蔬菜-蒸</small>	白菜燒豆包 <small>豆包、大白菜、蔬菜-燒</small>	紅片花椰 <small>花椰菜、蘿蔔-炒</small>	有機蔬菜	鮮菇冬瓜湯 <small>冬瓜、鮮菇、枸杞</small>	水果 (中高)	5.8	2.4	2.1	2.3	742						
21	五	白飯 <small>白米</small>	洋薯燉肉 <small>豬肉、洋芋、庫</small>	醬滷黑干雞 <small>黑豆干、雞肉、蔬菜-滷</small>	什錦芥菜 <small>豆芥菜、蔬菜、芹菜-炒</small>	標準蔬菜	古早味 米苔目湯 <small>米苔目、蔬菜、絞肉、油蔥</small>		5.7	2.4	2	2.2	728						
24	一	白飯 <small>有機白米</small>	香烤 雞腿×1 <small>雞腿×1-塊</small>	肉茸粉絲煲 <small>高麗菜、粉絲、豬肉、木耳-炒</small>	鮮菇燒瓜 <small>鮮瓜、蔬菜、鮮菇-煮</small>	有機蔬菜	一甜一 芋頭西米露 <small>芋頭、西谷米</small>		5.8	2.3	2.2	2.2	733						
25	二	雜糧有機飯 <small>有機白米、雜糧米</small>	洋芋燒豬 <small>豬肉、洋芋、毛豆-燒</small>	金粒歐姆蛋 <small>●雞蛋、玉米、蘿蔔-炒</small>	雲耳白菜 <small>大白菜、木耳、蔬菜-煮</small>	有機蔬菜	竹筍豆腐羹 <small>竹筍、豆腐、蔬菜、●雞蛋</small>	水果 (低)	5.7	2.4	2.1	2.3	735						
27	四	招牌 上海菜飯 <small>白米、綠色青菜、自製鹹豬肉、鮮菇</small>	五香豬排×1 <small>豬排×1-塊</small>	打拋醬燒雞 <small>雞肉、洋蔥、番茄、九層塔-燒</small>	芹香海絲 <small>海帶絲、芹菜、蔬菜-煮</small>	有機蔬菜	栗子 木瓜雞湯 <small>青木瓜、雞肉、栗子</small>	水果 (中高)	5.5	2.3	2.1	2.3	714						
28	五	芝麻飯 <small>白米、●芝麻</small>	南瓜雞 <small>雞肉、南瓜、蘿蔔-煮</small>	堅果 肉茸三角腐 <small>三角腐、絞肉、蔬菜、●堅果-燒</small>	炒花椰 <small>花椰菜、蔬菜-炒</small>	標準蔬菜	大醬湯 <small>豆腐、豬肉、鮑菇</small>		5.7	2.4	2	2.2	728						
主要種類(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		1次		7次		6次		15次		0次		29次		1次		3次		2次	