



上將食品 113年6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
3	一	焗 烤 波隆那肉醬 義大利麵 麵.洋蔥.絞肉.蔬菜.起司	酸甜醬 豬排 X 1 豬排 X 1-燒	海苔炒蛋 ●雞蛋.海苔.洋蔥.炒	蔬燒鮮瓜 鮮瓜.玉米筍.蔬菜.煮	有機 蔬菜 金針雞湯 雞肉.蔬菜.金針花		5.5	2.4	2.2	2.3	724
4	二	有機白飯 有機白米	烤 小 雞 脫 X 2 翅小腿 X 2-烤	肉茸豆腐 豆腐.絞肉.青蔥.煮	芝麻條豆 條豆.有機菇.●芝麻.炒	有機 蔬菜 洋芋湯 洋芋.蔬菜.●雞蛋	水果 (低)	5.6	2.4	2	2.2	721
6	四	蕎麥飯 有機白米.蕎麥	★炸 雞 米 花 X 3 雞肉 X 3-炸	蒸 蛋 ●雞蛋.蔬菜.蒸	海味彩絲 海帶絲.蔬菜.芹菜.炒	有機 蔬菜 鮮瓜肉絲湯 鮮瓜.豬肉.蔬菜	水果 (中高)	5.5	2.4	2.1	2.2	717
7	五	白飯 白米	蒜泥肉片 豬肉.洋蔥.蒜.燒	新疆大盤雞 雞肉.洋芋.麵疙瘩.番茄.煮	脆炒高麗 高麗菜.蔬菜.炒	標章 蔬菜 紫菜豆腐湯 豆腐.紫菜.薑		5.8	2.3	2.1	2.2	730
11	二	香鬆有機飯 (附香鬆包) 有機白米.海苔香酥	★香酥 炸 豬 排 X 1 豬排 X 1-炸	芹炒甜不辣 ●甜不辣.芹菜.蔬菜.炒	鮮菇白菜 大白菜.鮮菇.蔬菜.煮	有機 蔬菜 一甜一 紅豆湯 鈴豆.紫米	水果/ 保久乳 (低)	5.5	2.3	2.1	2.3	714
13	四	白飯 有機白米	檸香燒魚 ●魚肉.洋蔥.蔬菜.煮(補助水產品)	竹筍三鮮匯煮 竹筍.鳶蛋 X 1.肉絲.●鮮魚.煮	玉筍花椰 花椰菜.玉米筍.煮	有機 蔬菜 小魚味噌湯 豆腐.●小魚乾.海苔	水果 (中高)	5.5	2.3	2.1	2.3	714
14	五	小米飯 白米.小米	義式雞排 X 1 雞排 X 1-燒	蔥爆高麗肉片 高麗菜.豬肉.蔬菜.炒	蔬炒鮮瓜 鮮瓜.蘿蔔.蔬菜.煮	標章 蔬菜 蔬菜蛋花湯 蘿蔔.●雞蛋.蔬菜		5.6	2.4	2.1	2.2	724
17	一	白醬肉茸 筆尖麵 麵.絞肉.玉米.蔬菜	醬燒豬排 X 1 豬排 X 1-燒	油腐關東煮 油豆腐.海帶絲.玉米筍.煮	針菇炒筍 竹筍.金針菇.蔬菜.炒	有機 蔬菜 西式濃湯 洋芋.玉米.●雞蛋		5.5	2.3	2.1	2.3	714
18	二	有機白飯 有機白米	腰果照燒雞 雞肉.蘿蔔.蔬菜.●腰果.燒	★炸 鹽酥 肉條 X 3 豬肉條 X 3-炸	蒜香高麗 高麗菜.蔬菜.炒	有機 蔬菜 柴魚味噌湯 豆腐.蔬菜.●柴魚	水果 (低)	5.5	2.4	2.1	2.2	717
20	四	藜麥飯 有機白米.白藜麥	蒸 蛋 ●雞蛋.蔬菜.蒸	白菜燒豆包 豆包.大白菜.蔬菜.燒	筋片花椰 花椰菜.蘿蔔.炒	有機 蔬菜 鮮菇冬瓜湯 冬瓜.鮮菇.枸杞	水果 (中高)	5.8	2.4	2.1	2.3	742
21	五	白飯 白米	洋薯燉肉 豬肉.洋芋.燉	醬滷黑干雞 黑豆干.雞肉.蔬菜.滷	什錦芽菜 豆芽菜.蔬菜.芹菜.炒	標章 蔬菜 古早味 米苔目湯 米苔目.蔬菜.絞肉.泡蔥		5.7	2.4	2	2.2	728
24	一	白飯 有機白米	香烤 雞 脫 X 1 雞脫 X 1-燒	肉茸粉絲煲 高麗菜.粉絲.豬肉.木耳.炒	鮮菇燒瓜 鮮瓜.蔬菜.鮮菇.煮	有機 蔬菜 一甜一 芋頭西米露 芋頭.西谷米		5.8	2.3	2.2	2.2	733
25	二	雜糧有機飯 有機白米.雜糧米	洋芋燒豬 豬肉.洋芋.毛豆.燒	金粒歐姆蛋 ●雞蛋.玉米.蘿蔔.炒	雲耳白菜 大白菜.木耳.蔬菜.煮	有機 蔬菜 竹筍豆腐羹 竹筍.豆腐.蔬菜.●雞蛋	水果 (低)	5.7	2.4	2.1	2.3	735
27	四	招牌 上海菜飯 白米.綠色青菜.自製鹹豬肉.鮮 菇	五香豬排 X 1 豬排 X 1-滷	打拋醬燒雞 雞肉.洋蔥.番茄.九層塔.燒	芹香海鮮 海帶絲.芹菜.蔬菜.煮	有機 蔬菜 栗子 木瓜雞湯 青木瓜.雞肉.栗子	水果 (中高)	5.5	2.3	2.1	2.3	714
28	五	芝麻飯 白米.●芝麻	南瓜雞 雞肉.南瓜.蘿蔔.煮	堅果 肉茸三角腐 三角腐.絞肉.蔬菜.●堅果.燒	炒花椰 花椰菜.蔬菜.炒	標章 蔬菜 大醬湯 豆腐.豬肉.鮑菇		5.7	2.4	2	2.2	728

主要種類(次/日)

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	油作品	甜湯
1 次	1 次	2 次	6 次	15 次	0 次	29 次	1 次	3 次	2 次