



上將 食品

113年8+9月



本店豬原料

原產地 臺灣

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 003906 號)

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	附餐	全穀鏈 亞米因	蔬菜	泡麵	熱量	
8/ 30	五	白飯 白米	咖哩豬 豬肉.洋芋.洋蔥-煮	義式番茄豆腐 豆腐.番茄.玉米-煮	鮮炒高麗 高麗菜.蔬菜-炒	標章 蔬菜	香菇雞湯 蘿蔔.香菇.雞肉	5.7	2.3	2.3	72 8	
9/ 2	一	胚芽飯 白米.胚芽米	宮保雞丁 雞肉.竹筍.花椒.●花生-燒	墨西哥洋薯豬 洋芋.豬肉.毛豆-燒	肉燥條豆 條豆.絞肉.蔬菜.豆豉-炒	有機 蔬菜	柴魚味噌湯 豆腐.海苔.味噌	5.6	2.3	2.2	72 8	
3	二	有機白飯 有機白米	海苔燒豬 豬肉.蘿蔔.海苔粉-燒	蜜汁香干雞 四方豆干.雞肉.蔬菜-煮	雲耳炒筍 竹筍.蔬菜.木耳-炒	有機 蔬菜	玉米濃湯 玉米.洋芋.●雞蛋	5.6	2.4	2.2	73 1	
5	四	雜糧飯 白米.雜糧米	醬燒里肌 豬排 X 1	★炸 地瓜薯條 X 4 地瓜薯條 X 4-炸	金針燴白菜 大白菜.蔬菜.金針花-煮	有機 蔬菜	關東煮湯 油豆腐.金針菇.海帶	5.7	2.4	2.1	74 0	
6	五	白飯 白米	飄香 滷雞腿 X 1	普羅旺斯黑千 黑豆干.玉米筍.椒鹽-燒	脆口海鮮 海帶乾.蔬菜-炒	標章 蔬菜	紅燒排骨湯 洋蔥.蘿蔔.番茄.排骨	5.7	2.3	2.1	73 2	
9	一	紫米飯 白米.紫米	壽喜燒豬 豬肉.洋蔥.蔬菜-煮	★魚塊 X 2 ●魚塊 X 2.椒鹽-炸	腰果粟米 玉米.豆薯.蔬菜.●腰果.蔬菜-炒	有機 蔬菜	酸辣清湯 豆腐.肉餡.●雞蛋.蔬菜	5.7	2.4	2.2	73 8	
10	二	麥片有機飯 有機白米.麥片	芝香 烤雞排 X 1	麻婆豆腐 豆腐.絞肉.蔬菜-煮	蒜味高麗 高麗菜.蔬菜.蒜-炒	有機 蔬菜	甜 綠豆湯 綠豆.大麥仁	水果 (低)	5.6	2.3	2.1	72 1
12	四	燕麥飯 白米.燕麥	蔥燒雞 雞肉.洋蔥.青蔥-燒	蝦仁 什錦粉絲煲 高麗菜.粉絲.●小蝦仁.絞肉.蔬菜-炒	塔香海根 海帶根.蘿蔔.九層塔-炒	有機 蔬菜	韓式大醬湯 豆腐.豬肉.鮑菇.味噌	水果 (中高)	5.8	2.4	2.1	73 8
13	五	糙米飯 白米.糙米	沙嗲豬 豬肉.洋芋.蔬菜-燒	鵝蛋滷味 X 1 ●鵝蛋 X 1.豆皮.絞肉.毛豆-煮	蝦香結菜 結頭菜.蔬菜.●蝦皮-炒	標章 蔬菜	麵線羹 麵線.竹筍.木耳	5.8	2.3	1.9	72 5	
16	一	茄汁紅醬 義大利麵 麵.番茄.絞肉.蔬菜	中秋柚香雞 雞肉.蘿蔔-燒	★炸 叉燒肉 X 3 豬肉條 X 3-炸	菇燒鮮瓜 鮮瓜.金針菇.蔬菜-燒	有機 蔬菜	洋芋排骨湯 洋芋.排骨.薏仁	5.6	2.4	2.2	73 1	
17	二	~~ 中秋佳節愉快 ~~										
19	四	白飯 白米	蒸蛋 ●雞蛋.蔬菜-蒸	日式咖哩豆皮 生豆皮.洋芋.蘿蔔-燒	玉筍花椰 花椰菜.玉米筍.蔬菜-煮	有機 蔬菜	西式濃湯 南瓜.玉米.蘿蔔.●雞蛋	5.7	2.3	2.1	72 3	
20	五	紅扁豆飯 白米.紅扁豆	柴香雞丁 雞肉.蘿蔔.柴魚片-煮	義式肉醬 絞肉.洋蔥.玉米.義式香料-燒	鮮蔬白菜 白菜.蔬菜-燒	標章 蔬菜	羅宋湯 番茄.蔬菜.湯排	5.6	2.3	2.2	72 3	
23	一	小米飯 白米.小米	麻油燒魚 ●魚肉.洋蔥.青蔥-燒(補助水產品)	照燒油腐 泡豆腐.木耳-燒	紅絲高麗 高麗菜.蘿蔔-炒	有機 蔬菜	甜 摩摩喳喳 芋頭.地瓜.西谷米.椰漿	履歷 豆奶	5.6	2.4	2.2	73 1
24	二	有機白飯 有機白米	★香酥 小雞腿 X 2 翅小腿 X 2-炸	海苔香鬆蛋 ●雞蛋.蘿蔔.海苔香鬆-炒	菇炒條豆 條豆.蔬菜.青醬-炒	有機 蔬菜	小魚味噌湯 豆腐.洋蔥.●小魚乾.味噌	5.5	2.4	2.2	73 3	
26	四	白飯 白米	糖醋雞丁 雞肉.洋蔥.彩椒-燒	蒸蛋 ●雞蛋.蔬菜-蒸	蒜香海苔 海苔.蔬菜.蒜-炒	有機 蔬菜	香菇卉肉羹 香菇.肉餡.白菜.蔬菜	5.6	2.3	1.9	71 6	
27	五	五穀飯 白米.五穀米	滷香肉排 X 1 豬排 X 1-滷	沙嗲粉絲煲 豆芽菜.冬粉.絞肉.蔬菜-炒	雙色花椰 雙色花椰菜.蘿蔔-炒	標章 蔬菜	紫菜蛋花湯 ●雞蛋.紫菜.蔬菜	5.8	2.3	2.1	73 5	
30	一	白飯 白米	鮮茄燉雞 雞肉.番茄.洋蔥-燉	堅果粟米肉荳 玉米.絞肉.蔬菜.毛豆.●堅果-炒	木耳鮮瓜 鮮瓜.木耳.蔬菜-煮	有機 蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜.肉餡.金針菇	5.7	2.3	2.2	73 0	
主要種類(次/日)				主菜食材特性分析(次/日)			副菜食材特性分析(次/日)		其它分析(次/日)			
蛋豆製品	魚肉種類	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理肉品/加五品	生鮮食材	調理加五品	泡作品	甜湯			
1 次	1 次	6 次	9 次	17 次	0 次	33 次	1 次	4 次	2 次			