



上將食品 113年8+9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，不適者其過敏體質者食用 *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	金針雞	豆腐雞	魚肉	油	鹽
8/30	五	白飯 白米	咖哩豬 豬肉、洋芋、洋葱、煮	義式番茄豆腐 豆腐、番茄、玉米、煮	鮮炒高麗 高麗菜、蔬菜、炒	香菇雞湯 雞、香菇、雞肉		5.7	2.3	2.3	2.2	72.8
9/2	一	胚芽飯 白米、胚芽米	宮保雞丁 雞肉、竹筍、乾椒、●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	柴魚味噌湯 豆腐、海苔、味噌		5.6	2.3	2.2	2.4	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	玉米濃湯 玉米、洋芋、●雞蛋		5.6	2.4	2.2	2.3	73.1
5	四	雜糧飯 白米、雜糧米	醬燒里肌豬排×1 豬排×1、燒	★炸 地瓜薯條×4 地瓜薯條×4、炸	金針燴白菜 大白菜、蔬菜、金針花、煮	關東煮湯 滷豆腐、金針菇、海帶		5.7	2.4	2.1	2.4	74.0
6	五	白飯 白米	飄香 滷雞腿×1 雞腿×1、滷	普羅旺斯黑干 黑豆干、玉米筍、彩椒、燒	脆口海絲 海帶絲、蔬菜、炒	紅燒排骨湯 洋蔥、蘿蔔、番茄、排骨		5.7	2.3	2.1	2.4	73.2
9	一	紫米飯 白米、紫米	壽喜燒豬 豬肉、洋葱、蔬菜、煮	★魚塊×2 ●魚塊×2、椒鹽、炸	腰果粟米 玉米、豆豉、蔬菜、●腰果、炒	酸辣清湯 豆腐、肉絲、●雞蛋、蔬菜		5.7	2.4	2.2	2.3	73.8
10	二	麥片有機飯 有機白米、麥片	芝香 烤雞排×1 雞排×1、●芝麻、烤	麻婆豆腐 豆腐、絞肉、蔬菜、煮	蒜味高麗 高麗菜、蔬菜、蒜、炒	甜 綠豆湯 綠豆、大麥仁	水果(低)	5.6	2.3	2.1	2.3	72.1
12	四	燕麥飯 白米、燕麥	蔥燒雞 雞肉、洋葱、青蔥、燒	蝦仁 什錦粉線煲 高麗菜、粉線、●小蝦仁、絞肉、蔬菜、炒	塔香海根 海帶根、蘿蔔、九層塔、炒	韓式大醬湯 豆腐、豬肉、鮑菇、味噌	水果(中高)	5.8	2.4	2.1	2.2	73.8
13	五	糙米飯 白米、糙米	沙嗲豬 豬肉、洋芋、蔬菜、煮	鴿蛋滷味×1 ●鴿蛋×1、豆皮絲、鮮菇、毛豆、煮	蝦香結菜 結頭菜、蔬菜、●蝦皮、炒	麵線羹 麵線、竹筍、木耳		5.8	2.3	1.9	2.2	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×3 豬肉條×3、炸	菇燒鮮瓜 鮮瓜、金針菇、蔬菜、燒	洋芋排骨湯 洋芋、排骨、薑仁		5.6	2.4	2.2	2.3	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、蘋果、燒	玉筍花椰 花椰菜、玉米筍、蔬菜、煮	西式濃湯 南瓜、玉米、蘿蔔、●雞蛋		5.7	2.3	2.1	2.2	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、洋葱、玉米、義式香料、燒	鮮蔬白菜 白菜、蔬菜、燒	羅宋湯 番茄、蔬菜、湯排		5.6	2.3	2.2	2.3	72.3
23	一	小米飯 白米、小米	麻油燒魚 ●魚肉、洋葱、青蔥、燒(補助水產品)	照燒油腐 油豆腐、木耳、燒	紅絲高麗 高麗菜、蘿蔔、炒	甜 摩摩喳喳 芋頭、地瓜、西谷米、椰漿	腐乳豆奶	5.6	2.4	2.2	2.3	73.1
24	二	有機白飯 有機白米	★香酥 小雞腿×2 翅小腿×2、炸	海苔香鬆蛋 ●雞蛋、蘿蔔、海苔香鬆、炒	菇炒條豆 條豆、蔬菜、●有機麵、炒	小魚味噌湯 豆腐、洋葱、●小魚乾、味噌		5.5	2.4	2.2	2.5	73.3
26	四	白飯 白米	糖醋雞丁 雞肉、洋葱、彩椒、燒	蒸蛋 ●雞蛋、蔬菜、蒸	蒜香海茸 海茸、蔬菜、蒜、炒	香菇赤肉羹 香菇、肉絲、白菜、蔬菜		5.6	2.3	1.9	2.3	71.6
27	五	五穀飯 白米、五穀米	滷香肉排×1 豬排×1、滷	沙嗲粉線煲 豆芽菜、冬粉、絞肉、蔬菜、炒	雙色花椰 雙色花椰菜、蘿蔔、炒	紫菜蛋花湯 ●雞蛋、紫菜、蔬菜		5.8	2.3	2.1	2.3	73.5
30	一	白飯 白米	鮮茄燻雞 雞肉、番茄、洋葱、煮	堅果粟米肉茸 玉米、絞肉、蔬菜、毛豆、●堅果、炒	木耳鮮瓜 鮮瓜、木耳、蔬菜、煮	榨菜肉絲湯 榨菜、肉絲、金針菇		5.7	2.3	2.2	2.3	73.0
		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	1次	6次	9次	17次	0次	33次	1次	4次	2次	