



上將食品 113年10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】

*菜單含有蛋、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	全穀類	豆魚肉	蔬菜	油脂	熱量
1	二	胚芽有機飯 有機白米、胚芽	柚香豬柳 豬柳、洋蔥、彩椒-炒	★炸 鹽酥雞×3 雞肉×3-炸	蒜酥高麗 高麗、蘿蔔、蒜-炒	有機蔬菜 香菇雞湯 蘿蔔、雞肉、鮮菇		5.6	2.4	2.1	2.2	72.4
2	三	白飯 白米	照燒雞丁 雞肉、蘿蔔、毛豆-燒	茄汁肉醬 絞肉、番茄、蔬菜、玉米-煮	菇炒鮮筍 鮮筍、鮮菇、蘿蔔-炒	標準蔬菜 海苔蛋花湯 蔬菜、雞蛋、海苔		5.5	2.3	2	2.3	71.1
3	四	白飯 白米	沙嗲薯塊豬 豬肉、洋芋、蘿蔔-煮	芹香黑干 黑豆干、芹菜、蔬菜-炒	鐵板芥菜 豆芥菜、蔬菜-炒	有機蔬菜 酸辣湯 豆腐、竹筍、肉絲、蔬菜		5.6	2.4	2.1	2.2	72.4
4	五	紫米飯 白米、紫米	烤雞腿×1 雞腿×1-烤	虱目魚塊×2 魚塊×2-烤	絲瓜寬粉 絲瓜、寬粉、蔬菜、枸杞-煮	標準蔬菜 洋芋肉茸湯 洋芋、蔥仁、絞肉		5.8	2.4	2.2	2.2	74.0
7	一	義式海鮮肉醬螺旋麵 麵、玉米、絞肉、蝦仁、魷魚	★炸豬排×1 豬排×1-炸	柴香油豆腐 油豆腐、蘿蔔、海帶絲-煮	菇炒長豆 長豆、鮮菇、蔬菜-炒	有機蔬菜 西式濃湯 洋芋、蘿蔔、雞蛋 水果(中高)		5.5	2.4	2.2	2.2	71.9
8	二	糙米有機飯 有機白米、糙米	三杯雞 雞肉、竹筍、鮑菇、九層塔-炒	叉燒肉條×3 豬肉條×3-烤	木耳白菜 大白菜、有機木耳、蔬菜-煮	有機蔬菜 小魚味噌湯 豆腐、小魚干、青蔥 水果(低)		5.7	2.4	2.1	2.3	73.5
9	三	白飯 白米	燒烤醬燒魚 魚肉、蘿蔔、小黃瓜、燒(補助水產品)	腰果玉米雞茸 玉米、雞絞肉、蔬菜、腰果-炒	彩蔬花椰 花椰菜、彩椒-炒	標準蔬菜 冬瓜雞湯 冬瓜、雞肉		5.6	2.3	2	2.3	71.8
11	五	小麥飯 白米、小麥	香草洋芋豬 豬肉、洋芋、毛豆-煮	韓式什錦冬粉 豆芥菜、冬粉、肉絲、木耳-炒	鮮菇燒瓜 鮮瓜、鮮菇、蔬菜-煮	標準蔬菜 芹香蘿蔔湯 蘿蔔、湯排、芹菜		5.9	2.3	2	2.2	73.5
14	一	藜麥飯 白米、白藜麥	★黃金炸雞翅×1 三節雞翅×1-炸	豆干炒肉絲 豆干、肉絲、蔬菜-炒	客家炒筍 竹筍、蔬菜、鮮菇-炒	有機蔬菜 洋芋排骨湯 洋芋、湯排、香菇		5.6	2.4	2.1	2.3	72.8
15	二	有機白飯 有機白米	南瓜咖哩豬 豬肉、南瓜、蘿蔔-煮	莎莎醬雞肉 雞肉、番茄、青豆-煮	蒜味海根 海帶根、蔬菜、蒜-炒	有機蔬菜 甜紅豆湯 紅豆、紫米		5.7	2.4	2.2	2.2	73.3
16	三	雜糧飯 白米、雜糧米	醃醃雞丁 雞肉、豆薯-煮	泡菜針菇豬 豬肉、自製泡菜、金針菇-燒	開陽高麗 高麗菜、蔬菜、蝦米-炒	標準蔬菜 肉骨茶湯 蘿蔔、湯排、蔬菜		5.5	2.4	2.1	2.3	72.1
17	四	胚芽飯 白米、胚芽	焗烤玉米起司蛋 雞蛋、玉米、毛豆、蔬菜、起司-焗	油腐關東煮 油豆腐、玉米筍、木耳-煮	鮮瓜匯煮 鮮瓜、蘿蔔、蔬菜-煮	有機蔬菜 竹筍湯 竹筍、蔬菜 履歷豆奶		5.6	2.3	2.1	2.4	72.5
18	五	芝麻飯 白米、芝麻	避風塘炒雞 雞肉、洋蔥、乾椒、蒜酥-炒	肉蓉茶碗蒸 雞蛋、絞肉、蔬菜-蒸	鮮菇津白 大白菜、鮮菇、蔬菜-煮	標準蔬菜 麵線糊 麵線、蔬菜、肉絲、紫魚片		5.7	2.4	2.1	2.3	73.5
21	一	白飯 白米	蝦仁三鮮肉片 肉片、竹筍、魚蛋、小蝦仁、魷魚-燒	馬鈴薯燒雞 洋芋、雞肉、蘿蔔-煮	脆炒雙苜 豆芥菜、海苔、蔬菜-炒	有機蔬菜 甜綠豆西米露 綠豆、西米		5.7	2.4	2	2.3	73.3
22	二	小米有機飯 有機白米、小米	堅果糖醋雞 雞肉、鳳梨、彩椒、堅果-炒	回鍋肉 高麗菜、豬肉、豆干、蔬菜-炒	玉筍時瓜 鮮瓜、玉米筍、枸杞-煮	有機蔬菜 玉米濃湯 玉米、洋芋、雞蛋		5.5	2.5	2.1	2.2	72.4
23	三	紫米飯 白米、紫米	甜蔥醬豬柳 豬柳、洋蔥、鮮菇-燒	番薯雞 雞肉、地瓜、芝麻-煮	蝦香長豆 長豆、蘿蔔、蝦皮-炒	標準蔬菜 西式雞湯 蘿蔔、雞肉、番茄、青蔥		5.5	2.4	2.1	2.4	72.6
24	四	白飯 白米	韓式年糕雞 雞肉、年糕、白菜-燒	肉茸凍腐燒 凍豆腐、木耳、絞肉-煮	紅片花椰 花椰菜、蘿蔔-炒	有機蔬菜 大醬湯 豆腐、鮑菇、肉片		5.7	2.3	2.1	2.2	72.3
25	五	燕麥飯 白米、燕麥	香滷豬排×1 豬排×1-滷	雞肉親子丼 洋蔥、雞肉、雞蛋、海苔絲-炒	玉米彩丁 玉米、鮮菇、蘿蔔-炒	標準蔬菜 紫菜蛋花湯 雞蛋、蔬菜、紫菜		5.6	2.4	1.9	2.3	72.3
28	一	紅扁豆飯 白米、紅扁豆	★炸雞米花×3 雞肉×3-炸	泰式打拋豬 番茄、絞肉、洋蔥、九層塔-炒	鮮蔬滷味 蘿蔔、蔬菜、玉米筍-滷	有機蔬菜 鮮瓜排骨湯 鮮瓜、湯排、鮮菇		5.6	2.3	2	2.1	70.9
29	二	有機白飯 有機白米	蔥爆豬柳 豬柳、洋蔥、青蔥-炒	蒸蛋 雞蛋、蔬菜-蒸	鮑菇炒筍 竹筍、鮑菇、蔬菜-炒	有機蔬菜 糯米雞湯 洋芋、雞肉、糯米		5.6	2.3	2.1	2.3	72.1
30	三	五穀飯 白米、五穀米	左宗棠燒雞 雞肉、蘿蔔、鮮菇-燒	奶香金瓜豬 豬肉、南瓜、蔬菜-燒	雲耳鮮瓜 鮮瓜、木耳、蔬菜-煮	標準蔬菜 香菇赤肉羹 筍、豬肉、香菇、雞蛋		5.6	2.4	2.2	2.3	73.1
31	四	白飯 白米	味噌洋芋豬 豬肉、洋芋-煮	海陸粉絲煲 高麗菜、冬粉、絞肉、魷魚、蔬菜-炒	蔥酥白菜 白菜、蔬菜-煮	有機蔬菜 番茄蛋花湯 番茄、雞蛋、玉米		5.8	2.4	2.2	2.3	74.5
		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	調理肉品/加工品	油炸品	甜湯	
		1次	1次	10次	10次	22次	0次	43次	1次	4次	2次	