



上將食品 113年11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	全蛋	豆魚	蔬菜	油脂	熱量
1	五	白飯 白米	義式燒雞 雞肉、番茄、蔬菜-燒	沙茶干片 豆干、蔬菜-炒	鯉魚結菜丁 鮑頭菜、蔬菜、紫魚片-煮	蘿蔔排骨湯 蘿蔔、湯排、蔬菜		5.5	2.4	2.1	2.2	717
4	一	胚芽飯 白米、胚芽	味噌魚丁 魚肉、蘿蔔、青蔥-煮(補助水產品)	照燒油豆腐雞 雞肉、油豆腐、玉米、鮮菇-燒	菇燒時瓜 鮮瓜、鮮菇、蔬菜-燒	玉米濃湯 玉米、蔬菜、雞蛋		5.7	2.3	2.2	2.2	726
5	二	有機白飯 有機白米	咖哩雞 雞肉、洋芋、蘿蔔-煮	五柳彩絲 干絲、肉絲、蔬菜-炒	高麗時蔬 高麗菜、有機花、蔬菜-炒	甜綠豆地瓜湯 綠豆、地瓜	水果(低)	5.7	2.4	2.2	2.3	738
7	四	白飯 白米	★炸小雞腿×2 翅小雞×2-炸	黃金泡菜 凍豆腐、大白菜、蔬菜-燒	豆酥條豆 條豆、蔬菜、豆酥-炒	羅宋湯 番茄、蔬菜、絞肉	水果(中高)	5.5	2.4	2.1	2.2	717
8	五	紅藜飯 白米、紅藜麥	咕咾肉 豬肉、洋蔥、鳳梨-燒	甜醬燜蛋×1 雞蛋×1、豆干、毛豆-煮	塔香海根 海根、芹菜、九層塔-炒	洋芋雞湯 洋芋、雞肉、鮮菇		5.7	2.3	2.1	2.4	732
11	一	白飯 白米	烤雞翅×1 三節雞翅×1-烤	香菇干丁肉燥 干丁、絞肉、香菇、蔬菜-煮	脆口高麗 高麗菜、蔬菜-炒	赤肉湯 蔬菜、肉絲、雞蛋		5.7	2.4	2.1	2.3	735
12	二	小米有機飯 有機白米、小米	★炸豬肉條×4 豬肉條×4-炸	B3Q甜不辣 甜不辣×1-燒	針菇鮮瓜 鮮瓜、金針菇、蔬菜-煮	小魚味噌湯 豆腐、小魚乾、味噌		5.7	2.4	2.2	2.2	733
14	四	糙米飯 白米、糙米	蒸蛋 雞蛋、蔬菜-蒸	和風壽喜豆包 豆包、洋蔥、金針菇-燒	炒花椰 花椰菜、蘿蔔-炒	枸杞洋芋湯 洋芋、鮮菇、糯米、枸杞		5.6	2.4	2.2	2.3	731
蔬食日												
15	五	白飯 白米	港式蠔香雞丁 雞肉、竹筍、青蔥-煮	鮮菇四方干 四方干、蔬菜、鮮菇-煮	芝麻海結 海帶結、蔬菜、花生、芝麻-海	冬瓜肉絲湯 冬瓜、豬肉絲、薑		5.7	2.4	2.1	2.2	731
18	一	焗烤特調青醬義大利麵 麵、玉米、絞肉、蔬菜	烤里肌排×1 豬排×1-烤	燒烤醬燒雞 黑豆干、雞肉、蔬菜-煮	玉筍花椰 花椰菜、玉米筍、蔬菜-炒	甜暖心紅豆湯圓 紅豆、小湯圓		5.7	2.4	2.2	2.3	738
19	二	有機白飯 有機白米	柴片雞丁 雞肉、洋蔥、蔬菜-煮	麻婆馬鈴薯 洋芋、絞肉、蔬菜-炒	紅絲條豆 條豆、蘿蔔-炒	西式濃湯 洋芋、蔬菜、雞蛋		5.6	2.3	2.1	2.3	721
21	四	白飯 白米	蔥溜白玉雞 雞肉、蘿蔔、青蔥-燒	烤紅糟肉條×3 豬肉×3-烤	拌炒海絲 海帶絲、蘿蔔、蔬菜-炒	韓式大醬湯 豆腐、豬肉、鮑菇		5.5	2.4	2.1	2.2	717
22	五	芝麻飯 白米、芝麻	爆炒沙茶肉 豬肉、洋蔥、蔬菜-炒	筍香炒蛋 雞蛋、竹筍、蔬菜-炒	匯煮鮮瓜 鮮瓜、粉絲、蔬菜-煮	菇菇雞湯 蔬菜、雞肉、金針菇		5.5	2.3	2.2	2.3	716
25	一	校慶補休										
26	二	藜麥有機飯 有機白米、白藜麥	蒲燒魚×1 魚排×1-蒸	海苔炒蛋 雞蛋、蔬菜、海苔-炒	炒時筍 竹筍、蔬菜-炒	麻油雞湯 蔬菜、雞肉、鮮菇		5.5	2.4	2.2	2.4	728
28	四	白飯 白米	沙嗲洋芋豬 豬肉、洋芋、蔬菜-煮	茶碗蒸 雞蛋、蔬菜-蒸	鮮菇白菜 大白菜、鮮菇、蔬菜-煮	味噌蛋花湯 蘿蔔、雞蛋、味噌	履歷豆奶	5.7	2.4	2.2	2.2	733
29	五	雜糧飯 白米、雜糧米	三杯雞 雞肉、竹筍、九層塔-炒	豚肉炒寬粉 高麗菜、寬粉、豬肉、蔬菜-炒	蔬炒花椰 花椰菜、蔬菜-炒	鮮肉四神湯 洋芋、豬肉、山藥、薏仁		5.8	2.3	2.2	2.3	737
		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	2次	5次	8次	16次	0次	31次	1次	2次	3次	