



上將食品 113年12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，不適含其過敏體質者食用 *本全面使用非基改玉米及豆製品* ◎營養師：黃敏怡(營養字第 3906 號)

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	附餐	全穀雜糧	豆魚肉	蔬菜	油脂	熱量							
2	一	胚芽飯 白米、胚芽米	蜜汁豬排×1 豬排×1-塊	烤醬彩蔬雞 雞肉、蘿蔔、玉米筍、煮	紅絲季豆 條豆、蘿蔔、炒	有機蔬菜						什錦蛋花湯 玉米、雞蛋、青蔥	5.6	2.4	2.1	2.3	728	
3	二	芝麻有機飯 有機白米、芝麻	白醬洋芋雞 雞肉、洋芋、毛豆、煮	★炸 豬肉酥×3 豬肉×3-炸	脆炒高麗 高麗菜、蔬菜、炒	有機蔬菜						小魚味噌湯 豆腐、◎小魚乾、蔬菜	5.7	2.4	2.2	2.2	733	
5	四	白飯 白米	南瓜雞 雞肉、南瓜、蘿蔔、煮	照燒凍豆腐 凍豆腐、蔬菜、煮	彩燴脆筍 竹筍、鮮菇、木耳、炒	有機蔬菜						大滷湯 豆腐、蔬菜、◎雞蛋	5.7	2.4	2.1	2.2	731	
6	五	蕎麥飯 白米、蕎麥	肉骨茶燒豬 豬肉、蘿蔔、蔬菜、燒	番茄炒蛋 ◎雞蛋、番茄、蔬菜、炒	蔬燒鮮瓜 鮮瓜、玉米筍、蔬菜、煮	標準蔬菜						海苔鮮菇湯 蔬菜、鮮菇、海苔	5.5	2.4	2.2	2.4	728	
9	一	紅藜飯 白米、紅藜麥	蠔醬雞丁 雞肉、竹筍、鮮菇、燒	沙茶白菜煲 大白菜、豬肉、蔬菜、煮	清炒萵苣 萵苣、蔬菜、海苔、炒	有機蔬菜						金針肉絲湯 蔬菜、肉絲、金針花	5.5	2.3	2.3	2.3	719	
10	二	有機白飯 有機白米	芝香鐵板肉柳 豬肉、洋蔥、有機菇、◎芝麻、炒	安東燉雞 雞肉、洋芋、蔬菜、燉	薑絲海根 海帶根、蔬菜、薑、炒	有機蔬菜						甜 芋香西米露 西谷米、芋頭	水果 (低)	5.7	2.4	2.1	2.3	735
12	四	雜糧飯 白米、雜糧米	孜然 燒肉排×1 豬排×1-塊	蒸蛋 ◎雞蛋、蔬菜、蒸	鮮菇燒瓜 鮮瓜、鮮菇、木耳、燒	有機蔬菜						玉米濃湯 玉米、蔬菜、◎雞蛋	水果 (中高)	5.6	2.4	2.2	2.3	731
13	五	白飯 白米	★炸 雞米花×3 雞肉×3-炸	鵝蛋佛跳牆 ◎雞蛋×1、蔬菜、豬肉、芋頭、煮	蒜香花椰 花椰菜、蘿蔔、蒜、炒	標準蔬菜						羅宋湯 番茄、湯排、蔬菜	5.6	2.4	2.1	2.2	724	
16	一	五穀飯 白米、五穀米	墨西哥風味豬 豬肉、蘿蔔、蔬菜、煮	堅果玉米炒雞 雞肉、玉米、蔬菜、◎堅果、炒	田園粉絲 高麗菜、粉絲、絞肉、蔬菜、炒	有機蔬菜						味噌蛋花湯 豆腐、◎雞蛋、味噌	5.8	2.3	2	2.3	732	
17	二	小麥有機飯 有機白米、小麥	★炸 小雞腿×2 翅小雞×2-炸	南洋打拋豬 豬肉、番茄、蔬菜、九層塔、煮	木耳條豆 條豆、木耳、炒	有機蔬菜						酸辣清湯 豆腐、蔬菜、◎雞蛋	5.5	2.4	2.1	2.3	721	
19	四	胚芽飯 白米、胚芽	洋蔥炒蛋 ◎雞蛋、洋蔥、蔬菜、炒	蠔燒豆腐 豆腐、蔬菜、燒	焗烤 奶香 洋芋 洋芋、蔬菜、◎起司、焗	有機蔬菜						番茄蔬菜湯 番茄、蔬菜	5.7	2.3	2.2	2.4	735	
20	五	紫米飯 白米、紫米	醃醃滷豬腳 豬肉、豬腳、蘿蔔、滷	泡菜年糕雞 雞肉、年糕、自製泡菜、煮	彩蔬海絲 海帶絲、芹菜、蔬菜、炒	標準蔬菜						冬至 鹹湯圓 湯圓、絞肉、蔬菜	5.7	2.4	2.1	2.3	735	
23	一	糙米飯 白米、糙米	香烤雞排×1 雞排×1-塊	八寶臊子鵝蛋 ◎雞蛋×1、洋蔥、絞肉、蔬菜、煮	竹筍什錦 竹筍、鮮菇、木耳、炒	有機蔬菜						鮮瓜排骨湯 鮮瓜、湯排、枸杞	5.7	2.4	2	2.3	733	
24	二	有機白飯 有機白米	和風燒豬 豬肉、南瓜、蔬菜、煮	雞茸煨豆腐 豆腐、雞茸、蔬菜、煮	玉米彩丁 玉米、鮮菇、蔬菜、煮	有機蔬菜						西式濃湯 洋芋、蔬菜、◎雞蛋	5.8	2.4	1.9	2.2	733	
26	四	焗烤 番茄肉醬 義大利麵 麵、番茄、豬肉、蔬菜、◎起司	蒜泥白肉 豬肉、洋蔥、蔬菜、煮	▲炒甜不辣 ◎甜不辣、蔬菜、炒	木耳白菜 大白菜、木耳、蔬菜、煮	有機蔬菜						甜 綠豆地瓜湯 綠豆、地瓜	履歷 豆奶	5.5	2.3	2.1	2.3	714
27	五	白飯 白米	塔香雞 雞肉、竹筍、鮑菇、九層塔、燒	蒸蛋 ◎雞蛋、蔬菜、蒸	清炒如意苣 豆苣菜、蔬菜、炒	標準蔬菜						大醬鮮菇湯 豆腐、豬肉、鮑菇	5.5	2.4	2.2	2.2	719	
30	一	地瓜飯 白米、地瓜	蒜味魚丁 ◎魚肉、蔬菜、小黃瓜、煮(補助水產品)	十三香滷雞 雞肉、油豆腐、鮮菇、滷	蝦皮甘藍 高麗菜、蔬菜、◎蝦皮、炒	有機蔬菜						海苔蛋花湯 蔬菜、◎雞蛋、海苔	5.7	2.3	2.2	2.3	730	
31	二	有機白飯 有機白米	茄汁玉米雞 雞肉、番茄、玉米、燒	南瓜炒蛋 ◎雞蛋、南瓜、青蔥、炒	蘿蔔海帶結 蘿蔔、海帶結、煮	有機蔬菜						藥膳排骨湯 蔬菜、湯排、鮮菇	5.8	2.3	2	2.2	728	
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	8次	8次	18次	0次	35次	1次	3次	2次									