



上將食品 114年3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、含致敏食物、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	全穀雜糧	豆魚肉	蔬菜	油脂	熱量	
3	一	白飯 白米	里肌肉排 XI 豬排 XI-湯	★炸 地瓜翅腿 XI 翅小龍 XI, 地瓜-炸	脆炒雙苜 青豆苜, 海苜, 蔬菜-炒	有機蔬菜 薏仁雞湯 冬瓜, 雞肉, 薏仁		5.6	2.3	2.2	2.3	723
4	二	胚苜有機飯 有機白米, 胚苜	蔥油鹹味雞 雞肉, 蘿蔔, 青蔥-煮	肉蓉豆腐煲 豆腐, 絞肉, 蔬菜-燒	蒜香高麗 高麗菜, 蔬菜, 蒜-炒	有機蔬菜 結菜排骨湯 結頭菜, 湯排, 鮮菇		5.5	2.4	2.1	2.1	712
6	四	小米飯 白米, 小米	黃燜雞 雞肉, 洋芋, 彩椒-燒	烤肉條 X3 豬肉條 X3-烤	拌炒海絲 海帶絲, 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
7	五	白飯 白米	肉片 燴三鮮 肉片, 竹筍, ◎魷魚, 雞蛋 XI-燴	鷹嘴豆溜香干 小四方干, 蔬菜, ◎鷹嘴豆-燒	豆酥條豆 條豆, 蘿蔔, 豆酥-炒	有機蔬菜 雞茸麵線 雞絲, 雞絞肉, 金針菇, 當歸		5.7	2.4	2.1	2.2	731
10	一	糙米飯 白米, 糙米	咖哩雞 雞肉, 南瓜, 蔬菜-煮	蘿蔔滷味 蘿蔔, 凍豆腐, 海帶丁-湯	什錦白菜 大白菜, 鮮菇, 蔬菜-煮	有機蔬菜 一甜一 紅豆紫米湯 紅豆, 紫米		5.7	2.3	2.2	2.2	726
11	二	香鬆有機飯 有機白米, 海苔香鬆	肉骨茶燒豬 豬肉, 蘿蔔, 木耳-燒	安東燻雞 雞肉, 洋芋, 年糕-煮	雲耳時瓜 鮮瓜, 木耳, 蔬菜-煮	有機蔬菜 玉米濃湯 玉米, 蘿蔔, ◎雞蛋	水果 (低)	5.9	2.4	2	2.3	747
13	四	白飯 白米	甜蔥咕咾肉 豬肉, 洋蔥, 鳳梨-燒	杏仁 玉米炒蛋 ◎雞蛋, 玉米, 蔬菜, ◎杏仁片-炒	味噌結菜燒 結頭菜, 雞絞肉, 蔬菜-燒	有機蔬菜 關東煮湯 蘿蔔, 豆腐, 鮮菇	水果 (中高)	5.6	2.4	2	2.4	730
14	五	藜麥飯 白米, 白藜麥	★酥炸 雞腿 XI 雞腿 XI-炸	肉燥三角腐 油豆腐, 絞肉, 蔬菜-燒	杏菇炒筍 竹筍, 杏鮑菇, 蔬菜-炒	有機蔬菜 羅宋湯 番茄, 湯排, 蔬菜		5.5	2.4	2.2	2.2	719
17	一	白飯 白米	白醬雙苜燒豬 豬肉, 洋芋, 芋頭-燒	塔香黑干 黑干, 蔬菜, 九層塔-煮	魚香季豆 季豆, 蔬菜-炒	有機蔬菜 味噌大醬湯 豆腐, 蔬菜, 肉絲		5.9	2.3	2.1	2.3	742
18	二	燕麥有機飯 有機白米, 燕麥	蜜汁 翅小腿 X2 翅小腿 X2-炸	★炸 叉燒肉 X3 豬肉條 X3-炸	海根蔬炒 海帶根, 蔬菜-炒	有機蔬菜 一甜一 花生燒仙草 豆類, ◎花生, 仙草汁		5.6	2.3	2.2	2.2	719
20	四	雜糧飯 白米, 雜糧米	蒸蛋 ◎雞蛋, 蔬菜-煮	香滷豆包 生豆包, 蔬菜-湯	木須高麗 高麗菜, 木耳, 枸杞-炒	有機蔬菜 酸辣湯 豆腐, 金針菇, 蔬菜, ◎雞蛋		5.8	2.4	2.1	2.4	747
21	五	白飯 白米	鐵板肉柳 肉柳, 洋蔥, 彩椒-煮	奶香南瓜蛋 ◎雞蛋, 南瓜-炒	玉筍燒瓜 鮮瓜, 玉米筍, 蔬菜-煮	有機蔬菜 金針雞湯 雞肉, 金針花, 蔬菜		5.7	2.4	2.1	2.4	740
24	一	一焗烤一 波隆那 肉醬麵 麵, 絞肉, 蔬菜, ◎起司	五香雞排 XI 雞排 XI-湯	★椒鹽 豬肉酥 X3 豬肉 X3, 椒鹽-炸	紅絲炒筍 竹筍, 蘿蔔-炒	有機蔬菜 西式濃湯 南瓜, 蔬菜, ◎雞蛋		5.6	2.4	2	2.3	726
25	二	有機白飯 有機白米	香草 咖哩豬 豬肉, 洋芋, 蘿蔔, 香草-煮	糖醋醬鴿蛋 XI ◎鴿蛋 XI, 洋蔥, 絞肉, 彩椒-煮	鮮菇白菜 大白菜, 木耳, 鮮菇-煮	有機蔬菜 海苜味噌湯 豆腐, 海苜		5.7	2.4	2.1	2.2	731
27	四	白飯 白米	墨西哥燻肉 豬肉, 蘿蔔-燻	洋蔥炒蛋 ◎雞蛋, 洋蔥, 蔬菜-炒	蒜味海帶 海帶絲, 蔬菜, 蒜-炒	有機蔬菜 糯米雞湯 洋芋, 雞肉, 糯米	履歷 豆奶	5.6	2.4	2.2	2.3	731
28	五	五穀飯 白米, 五穀米	堅果照燒魚 ◎魚肉, 洋芋, 蔬菜, ◎堅果-燒(補助水產品)	八寶肉醬 豆干, 絞肉, 鮮菇, 毛豆-炒	玉筍花椰 花椰菜, 玉米筍, 蘿蔔-炒	有機蔬菜 鮮瓜肉絲湯 鮮瓜, 肉絲, 薑		5.7	2.4	2.1	2.3	735
31	一	白飯 白米	花生豬腳 豬肉, 豬腳, 蘿蔔, ◎花生-湯	海苜炒蛋 ◎雞蛋, 玉米, 海苜-炒	金菇時瓜 鮮瓜, 金針菇, 木耳-煮	有機蔬菜 結菜雞湯 結頭菜, 雞肉		5.5	2.4	2.2	2.3	724

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/加工品	生鮮食材	▲調理加工品	★油作品	甜湯
1次	1次	9次	6次	17次	0次	34次	0次	4次	2次