



上將食品 114年4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: sh9305@gmail.com *本公司全面使用非基改玉米及豆製品 *未使用輻射污染食品

*菜單含有甲殼類、芒果、花生、牛奶及羊奶、蛋、堅果類、芝麻、含熱質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類等，不適合其過敏體質者食用 ◎營養師: 黃淑怡(營養字第3906號)

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	附餐	全穀類 雜糧	豆魚 肉類	蔬菜	油脂	熱量							
1	二	白飯 白米	咖哩雞 雞肉、洋芋、蔬菜-煮	鹹豬肉炒香干 豆干片、豬肉、木耳-炒	蒜酥條豆 條豆、蔬菜、蒜酥-炒	有機蔬菜 番茄蛋花湯 ◎雞蛋、番茄、青蔥		5.6	2.4	2	2.2	721							
7	一	白飯 白米	薑燜雞 雞肉、洋芋、彩椒-煮	叉燒肉X3 豬肉條X3-烤	雲耳燒瓜 鮮瓜、木耳、蔬菜-燒	有機蔬菜 一甜一奶香西米露 豆類、西谷米、◎奶粉		5.8	2.3	2.1	2.3	735							
8	二	小米有機飯 有機白米、小米	藥膳豬肉 豬肉、蘿蔔、青蔥-燒	蒸蛋 ◎雞蛋、蔬菜-蒸	海味三絲 海帶絲、蘿蔔、蔬菜-炒	有機蔬菜 洋芋薯菇濃湯 洋芋、鮮菇、◎雞蛋	水果 (低)	5.6	2.3	2.1	2.2	716							
10	四	一焗烤一 海鮮茄汁肉醬麵 麵、豬肉、◎蝦仁、蔬菜、◎起司	烤豬排X1 豬排X1-烤	★炸鹽酥雞X3 雞肉X3-炸	蝦香炒筍 竹筍、蔬菜、◎蝦皮-炒	有機蔬菜 味噌湯 豬頭菜、豆皮	水果 (中高)	5.5	2.4	2.2	2.3	724							
11	五	燕麥飯 白米、燕麥	麻香凍腐雞 雞肉、凍豆腐、金針菇-燒	海苔薯餅X3 洋芋切餅X3、海苔粉-烤	紅絲芥菜 豆芥、蘿蔔、蔬菜-炒	標準蔬菜 海苔蛋花湯 ◎雞蛋、海苔、青蔥		5.6	2.4	2.2	2.3	731							
14	一	胚芽飯 白米、胚芽	南瓜豬 豬肉、南瓜、毛豆-煮	★炸地瓜翅腿X1 翅小腿X1、地瓜-炸	豆酥長豆 長豆、蔬菜、豆酥-炒	有機蔬菜 小魚味噌湯 豆腐、青蔥、◎小魚乾		5.6	2.4	2	2.3	726							
15	二	有機香鬆飯 有機白米、海苔香鬆	烤雞排X1 雞排X1-烤	泰式肉片凍豆腐 肉片、凍豆腐、番茄、九層塔、◎魚露-煮	鮮菇燒瓜 鮮瓜、鮮菇、蔬菜-燒	有機蔬菜 蘿蔔排骨湯 蘿蔔、湯排、蔬菜		5.5	2.4	2.1	2.2	717							
17	四	白飯 白米	一焗烤一 玉米起司蛋 ◎雞蛋、玉米、蔬菜、◎起司-焗	三杯豆腸 豆腸、竹筍、九層塔-燒	蘿蔔佃煮 蘿蔔、海帶丁、蔬菜-煮	有機蔬菜 肉骨茶湯 蔬菜、豆皮		5.6	2.4	2	2.4	730							
蔬食日																			
18	五	蕎麥飯 白米、蕎麥	蒜泥白肉 豬肉、洋蔥、蔬菜-煮	沙嗲薯塊雞茸 洋芋、雞茸、青豆-炒	紅蘿花椰 花椰菜、蘿蔔-炒	標準蔬菜 酸辣湯 豆腐、◎雞蛋、筍、木耳		5.7	2.3	2.1	2.2	723							
21	一	白飯 白米	韓式泡菜魚 ◎魚肉、自製泡菜、蔬菜-煮 (補助水產品)	薑菇肉絲炒筍 竹筍、肉絲、鮮菇-炒	蒜拌海根 海帶根、芹菜、蔬菜-炒	有機蔬菜 玉米濃湯 玉米、蔬菜、◎雞蛋		5.6	2.4	2.1	2.3	728							
22	二	糙米有機飯 有機白米、糙米	烤豬肉條X4 豬肉條X4-烤	南瓜歐姆蛋 ◎雞蛋、南瓜、蘿蔔-炒	鮮魷結菜 豬頭菜、◎魷魚、蔬菜-煮	有機蔬菜 一甜一紅豆牛奶 紅豆、燕麥、◎奶粉		5.7	2.4	2	2.4	737							
24	四	芝麻飯 白米、◎芝麻	椰香咖哩豬 豬肉、洋芋、蘿蔔-煮	照燒甜蔥雞 雞肉、洋蔥、蔬菜、青豆-燒	釜燒時瓜 鮮瓜、木耳、蔬菜-燒	有機蔬菜 關東煮湯 油豆腐、鮮菇、海帶	履歷豆奶		5.6	2.4	2.1	2.3	728						
25	五	白飯 白米	醬燒雞翅X1 雞翅X1-燉	★炸豬肉酥X3 豬肉塊X3-炸	金菇白菜 大白菜、金針菇、蘿蔔-煮	標準蔬菜 羅宋湯 番茄、蔬菜、湯排		5.8	2.4	2.1	2.4	747							
28	一	紅藜小麥飯 白米、紅藜、小麥	家常滷豬排X1 豬排X1-燉	洋芋炒蛋 ◎雞蛋、洋芋、毛豆-炒	玉筍燒瓜 鮮瓜、玉米筍、蔬菜-燒	有機蔬菜 鮮菇赤肉羹 蔬菜、豬肉、鮮菇、◎雞蛋		5.6	2.4	2.1	2.4	733							
29	二	有機白飯 有機白米	義式燒雞 雞肉、洋蔥、番茄-燒	回鍋肉片 豆干、豬肉、高麗菜、蔬菜-炒	玉米彩蔬 玉米、鮮菇、蔬菜-煮	有機蔬菜 味噌海苔湯 豆腐、海苔、◎柴魚片		5.6	2.4	2	2.3	726							
主餐種類(次/月)																			
主餐食材特性分析(次/月)																			
副餐食材特性分析(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		7次		6次		15次		0次		30次		0次		3次		2次	

◎營養小知識一

兒童缺乏纖維，除了會造成便秘，更嚴重是會影響到成長、發育，研究發現便秘的小孩整體而言，身高會比沒有便秘的小孩矮。現在的小孩喜歡吃精緻的主食、白飯、白麵、白麵包、蛋糕等，纖維較少，建議把精緻的主食換成較有纖維的主食，如白米慢慢換成糙米，白土司換成全麥土司，白麵條換成蕎麥麵等等，有時玉米、地瓜高纖維的食物也可以替代白米飯。