



# 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因改造玉米及豆製品 \*未使用輻射污染食品 \*菜單含有甲殼類、芒果、花生、牛奶奶及羊奶奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、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 蛋白質	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-燒	雲耳燒瓜 鮮瓜、木耳、蔬菜-燒	有機蔬菜	一甜一 奶奶香西米露 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 葷菇濃湯 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 結頭菜、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	海苔薯辦 X3 洋芋切辦 X3、海苔粉-烤	紅絲芽菜 豆芽、蘿蔔、蔬菜-炒	標章蔬菜	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	標章蔬菜	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)	葷菇肉絲炒筍 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 結頭菜、◎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	5.6	2.4	2.1	2.3	728	
25	五	白飯 白米	醬燒雞翅 X1 雞翅 X1-滷	★炸 豬肉酥 X3 豬肉塊 X3-炸	金菇白菜 大白菜、金針菇、蘿蔔-煮	標章蔬菜	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-滷	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、◎紫魚片	5.6	2.4	2	2.3	726	

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/加巧品	生鮮食材	▲調理加巧品	★油炸品	甜湯
1 次	1 次	2 次	6 次	15 次	0 次	30 次	0 次	3 次	2 次

◎營養小知識

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，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。