



# 上將食品 114年5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: 黃淑怡 (營養字第3906號)

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	附餐	全蛋	豆蛋肉	蔬菜	油脂	熱量	
1	四	白飯 白米	烤雞翅×1 雞翅×1-烤	★鹹酥炸肉×3 豬肉塊×3-炸	蝦香條豆 條豆、蘿蔔、蝦皮-炒	一甜一 冬瓜山粉圓 山粉圓、冬瓜磚		5.5	2.4	2.1	2.2	717
2	五	胚芽飯 白米、胚芽米	蜜汁咕咾肉 豬肉、洋葱、彩椒-燒	南洋沙嗲雞 洋芋、雞肉、蔬菜-煮	拌炒雙苜 黃豆苜、蔬菜、海苔-炒	風城米粉湯 粗米粉、蔬菜、絞肉、芋頭		5.8	2.3	2.2	2.3	737
5	一	燕麥飯 白米、燕麥	塔香菇菇雞 雞肉、鮮菇、九層塔-燒	烘烤 豬肉條×3 豬肉條×3-烤	雲耳鮮瓜 鮮瓜、木耳、金針菇-煮	南瓜濃湯 南瓜、雞蛋、蔬菜		5.6	2.4	2.2	2.3	731
6	二	薏仁有機飯 有機白米、薏仁	咖哩豬 豬肉、洋芋、蘿蔔-煮	脆炒甜不辣 ◎甜不辣、蔬菜-炒	脆炒高麗菜 高麗菜、蔬菜-炒	海苔味噌湯 豆腐、海苔、味噌	水果 (低)	5.7	2.4	2.1	2.3	735
7	三	白飯 白米	沙茶炒雞 雞肉、竹筍、蔬菜-炒	韓式年糕肉片 白菜、年糕、肉片、蔬菜-炒	紅蘿花椰 花椰菜、蘿蔔-炒	蘿蔔肉絲湯 蘿蔔、肉絲		5.7	2.3	2	2.4	730
8	四	一焗烤一 薯菇義大利麵 麵、蔬菜、絞肉、鮮菇、起司	香烤豬排×1 豬排×1-烤	★炸 香香雞×3 雞肉×3-炸	蒜香海根 海帶根、蔬菜-炒	糯米雞湯 洋芋、雞肉、糯米	水果 (中 高)	5.6	2.3	2.2	2.4	728
9	五	白飯 白米	腰果玉米雞 雞肉、玉米、蔬菜、腰果-燒	開胃鴿蛋肉燥 ◎鴿蛋×1、豆干丁、蘿蔔、絞肉、毛豆-滷	鮮蔬鮮筍 竹筍、蔬菜-炒	羅宋湯 番茄、湯粉、蔬菜		5.6	2.4	2.2	2.2	726
12	一	芝麻飯 白米、◎芝麻	馬鈴薯燻豬 豬肉、洋芋-燻	★炸翅腿×1 雙拼薯餅 翅小腿×1、洋芋切餅-炸	海絲拌炒 海帶絲、芹菜、蘿蔔-炒	冬瓜鮮雞湯 冬瓜、雞肉、薑		5.7	2.3	2.2	2.3	730
13	二	香鬆有機飯 有機白米、海苔香鬆	烤雞腿×1 雞腿×1-烤	蒸蛋 ◎雞蛋、蔬菜-蒸	鮮菇白菜滷 大白菜、鮮菇、蔬菜-滷	金茸三絲湯 金針菇、蘿蔔、肉絲、木耳		5.6	2.4	2.3	2.4	738
14	三	紅扁豆飯 白米、紅扁豆	肉骨茶燒豬 豬肉、高麗菜、蔬菜-燒	茄汁凍腐煲 凍豆腐、番茄、蔬菜-燒	玉筍鮮瓜 鮮瓜、玉筍、蔬菜-煮	裙帶蛋花湯 ◎雞蛋、海苔、洋葱		5.5	2.3	2.1	2.3	714
15	四	白飯 白米	一焗烤一 南瓜蛋 ◎雞蛋、南瓜、蔬菜、起司-焗	海山醬滷黑干 黑干、蘿蔔-滷	韭菜銀苜 豆苜菜、蔬菜、韭菜-炒	酸辣湯 豆腐、◎雞蛋、蔬菜		5.7	2.3	2.1	2.2	723
16	五	雜糧飯 白米、雜糧米	五香燻豬腳 豬肉、豬腳、蘿蔔-燻	墨西哥香料雞 洋芋、雞肉、蔬菜、墨西哥香料-煮	豆酥長豆 長豆、蔬菜、豆酥-炒	牛蒡雞湯 結頭菜、雞肉、牛蒡		5.6	2.4	2.2	2.3	731
19	一	薏仁飯 白米、薏仁	★炸 雞米花×3 雞肉×3-炸	白菜西魯肉 大白菜、肉絲、◎雞蛋、蔬菜-滷	海結滷味 海帶結、蘿蔔、◎花生-煮	大醬豆腐湯 豆腐、鮑菇、豬肉		5.7	2.4	2.2	2.2	733
20	二	糙米有機飯 有機白米、糙米	芝麻照燒豬 豬肉、蘿蔔、◎芝麻-燒	雞茸豆腐 豆腐、雞絞肉、蔬菜-煮	金菇炒筍 竹筍、蔬菜、金針菇-炒	一甜一 奶香鮮芋 西米露 西谷米、芋頭、◎奶粉		5.6	2.4	2.2	2.2	726
21	三	白飯 白米	蜜汁地瓜雞 雞肉、地瓜-燒	鮮魷客家小炒 豆干片、肉絲、◎魷魚、蔬菜-炒	清炒高麗 高麗菜、蔬菜-炒	南瓜排骨湯 南瓜、湯排、蔬菜		5.7	2.4	2	2.3	733
22	四	燕麥飯 白米、燕麥	烤豬排×1 豬排×1-烤	雞肉親子丼 洋葱、雞肉、◎雞蛋、毛豆、海苔絲-煮	開陽時瓜 鮮瓜、蔬菜、◎蝦米-煮	鮮菇雞湯 蘿蔔、雞肉、鮮菇	履歷豆奶	5.5	2.4	2.2	2.3	724
23	五	白飯 白米	筍燒雞丁 雞肉、竹筍、蔬菜-燒	肉蓉 茶碗蒸 ◎雞蛋、絞肉、蔬菜-蒸	蔬炒花椰 花椰菜、蔬菜-炒	洋芋肉茸湯 洋芋、絞肉、枸杞		5.6	2.4	2.1	2.2	724
26	一	紅藜小麥飯 白米、紅藜麥、小麥	泡菜燒豬 豬肉、自製泡菜、金針菇-燒	奶油雞茸洋薯 洋芋、蔬菜、雞絞肉-炒	彩蔬燒瓜 鮮瓜、蔬菜-煮	麵線羹 紅麵線、竹筍、肉絲、蔬菜		5.8	2.3	2.2	2.3	737
27	二	有機白飯 有機白米	滷翅小腿×2 翅小腿×2-滷	柴香蘿蔔豬 蘿蔔、豬肉、蔬菜-煮	三杯海根 海帶根、薑、九層塔-炒	高麗鮮菇湯 高麗菜、鮮菇		5.5	2.3	2.2	2.3	716
28	三	紫米飯 白米、紫米	南瓜燻肉 豬肉、南瓜-燻	鷹嘴豆四方干 四方干、鮮菇、鷹嘴豆-燒	苜菜彩絲 豆苜菜、芹菜、蔬菜-炒	玉米蛋花湯 玉米、◎雞蛋、青蔥		5.7	2.3	2.1	2.2	723
29	四	白飯 白米	宮保魚丁 ◎魚肉、竹筍、彩椒、◎花生-燒 (補助水產)	打拋粉絲煲 洋葱、粉絲、絞肉、九層塔-炒	枸杞高麗 高麗菜、蔬菜、枸杞-炒	小魚味噌湯 豆腐、◎小魚乾、味噌		5.8	2.2	2.2	2.3	730

主要種類(次/日)				主要食材特性分析(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		★油炸品		甜湯	
1次		1次		10次		9次		21次		0次		41次		1次		4次		2次	