



上將食品 114 年 6 月



台北仁愛小

◎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 *本使用輻射污染食品
*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: 黃詠怡 (營養字第 3906 號)

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	附餐	金雞	豆腐	魚肉	蔬菜	油	鹽	熱量
2	一	五穀飯 白米、五穀米	蠔燒鮮菇雞 雞肉、洋蔥、鮮菇、燒	金瓜燴蛋 南瓜、◎雞蛋、蔬菜、炒	拌炒海絲 海帶絲、蔬菜、炒	冬瓜肉絲湯 冬瓜、肉絲、薑		5.7	2.3	2.3	2.3			733
3	二	有機白飯 有機白米	咖哩豬 豬肉、洋芋、蔬菜、煮	★炸 雞米花×3 雞肉×3、炸	蒜香高麗 高麗菜、蔬菜、蒜、炒	玉米濃湯 玉米、蔬菜、◎雞蛋	有機蔬菜 + 有嚼菇	5.7	2.4	2.2	2.2			733
5	四	紅藜飯 白米、紅藜	鳳梨彩椒豬 豬肉、鳳梨、彩椒、燒	玉米燒雞 玉米、雞肉、洋芋、燒	菇燒時瓜 鮮瓜、鮮菇、蔬菜、燒	柴香味噌湯 豆腐、蔬菜	有機蔬菜	5.5	2.3	2.3	2.3			719
6	五	白飯 白米	冰糖雞翅×1 雞翅×1、湯	杏仁彩蔬肉茸 干丁、絞肉、蔬菜、◎杏仁、炒	木耳炒竹筍 竹筍、木耳、蔬菜、炒	薏仁排骨湯 洋芋、湯排、薏仁	標章蔬菜	5.6	2.4	2.1	2.2			724
9	一	雜糧飯 白米、雜糧米	韓式燻豬肉 豬肉、蔬菜、燻	絲瓜溜雞肉 雞肉、油豆腐、絲瓜、木耳、煮	塔香海根 海帶根、蔬菜、九層塔、炒	針菇雞湯 蔬菜、金針菇、雞肉	有機蔬菜	5.6	2.4	2.2	2.3			731
10	二	香鬆有機飯 有機白米、海苔香鬆	★炸 雞腿×1 雞腿×1、炸	蒸蛋 ◎雞蛋、蔬菜、蒸	蔬炒長豆 長豆、蔬菜、蒜、炒	一甜一綠豆湯 綠豆、大麥仁	水果(低)	5.5	2.5	2.1	2.2			724
12	四	白飯 白米	泰式甜雞醬雞球 雞肉、鳳梨、蔬菜、燒	叉燒肉條×3 豬肉條×3、烤	蔬炒高麗菜 高麗菜、蔬菜、炒	味噌蛋花湯 ◎雞蛋、蔬菜	水果(中、高)	5.8	2.4	2.1	2.3			742
13	五	胚芽飯 白米、胚芽	壽喜醬燒豬 豬肉、洋蔥、蔬菜、燒	鷹嘴豆四喜粟米 玉米、雞絞肉、蔬菜、鷹嘴豆、炒	什錦鮮瓜 鮮瓜、木耳、蔬菜、煮	酸辣湯 竹筍、豆腐、肉絲、◎雞蛋、蔬菜	標章蔬菜	5.7	2.3	2.2	2.2			726
16	一	白飯 白米	★炸 香酥雞×3 雞肉×3、炸	肉蓉茶碗蒸 ◎雞蛋、蔬菜、絞肉、蒸	白菜滷 大白菜、鮮菇、蔬菜、滷	一甜一甜釀銀耳露 白木耳、枸杞	有機蔬菜	5.7	2.3	2.2	2.2			726
17	二	糙米有機飯 有機白米、糙米	打拋醬豬肉 豬肉、洋蔥、番茄、九層塔、燒	洋芋雞 洋芋、雞肉、毛豆、煮	醬香炒筍 竹筍、蔬菜、炒	小魚味噌湯 豆腐、◎小魚乾、蔬菜	有機蔬菜	5.6	2.4	2.1	2.4			733
19	四	一焗烤一白醬薑菇麵 麵、蔬菜、鮮菇、◎起司	彩蔬洋葱蛋 ◎雞蛋、洋蔥、蔬菜、炒	椒鹽薯餅×3 洋芋切餅×3、椒鹽、烤	韓式炒雙芽 黃豆芽、蔬菜、海苔、炒	筍味鮮蔬湯 竹筍、蔬菜	有機蔬菜	5.5	2.4	2.1	2.3			721
20	五	白飯 白米	秘製雞排×1 雞排×1、烤	肉燥煲嫩腐 豆腐、絞肉、青蔥、煮	雲耳花椰 花椰菜、木耳、蔬菜、炒	羅宋湯 番茄、湯排、蔬菜	標章蔬菜	5.6	2.4	2.1	2.2			724
23	一	地瓜麥片飯 白米、地瓜、麥片	滷肉排×1 豬排×1、湯	黑干滷味 蘿蔔、黑豆干、海帶、滷	玉米彩蔬 玉米、洋芋、蔬菜、煮	香菇赤肉羹 竹筍、香菇、肉絲、蔬菜	有機蔬菜	5.7	2.4	2	2.2			728
24	二	有機白飯 有機白米	日式柴魚雞 雞肉、蘿蔔、柴魚片、燒	蒸蛋 ◎雞蛋、蔬菜、蒸	鮮瓜匯煮 鮮瓜、玉米筍、蔬菜、煮	金針排骨湯 金針菇、湯排、金針花	有機蔬菜	5.5	2.4	2.1	2.3			721
26	四	白飯 白米	春川年糕雞 雞肉、年糕、蔬菜、燒	★炸 豬肉酥×3 豬肉×3、炸	芹炒海根 海帶根、芹菜、蔬菜、炒	韓風大醬湯 豆腐、豬肉、鮑菇、蔬菜	有機蔬菜	5.7	2.4	2.1	2.3			735
27	五	蕎麥飯 白米、蕎麥	紅燒魚塊 ◎魚肉、洋芋、燒(補助水產品)	麻香凍腐雞 凍豆腐、雞肉、高麗菜、煮	絲瓜豆簽 絲瓜、豆簽、蘿蔔、煮	玉米蛋花湯 玉米、◎雞蛋、蔬菜	標章蔬菜	5.7	2.4	2.2	2.2			733
30	一	五穀飯 白米、五穀米	滷香雞翅×1 雞翅×1、湯	白菜西魯肉 大白菜、豬肉、◎雞蛋、蔬菜、煮	鮮蔬炒筍 竹筍、蔬菜、炒	鮮瓜排骨湯 鮮瓜、湯排、鮮菇	標章蔬菜	5.5	2.3	2.3	2.3			719

※營養小常識:

以前飲食原則強調「三低一高」，就是低油、低鹽、低糖和高纖維!! 在食藥署網頁上，也提出「四少一多」飲食原則，就是少肥肉、少油炸、少油湯、少醬料和多蔬果，這也很有意義喔! 「四少一多」比「三低一高」飲食原則更強調減少油脂攝取的重要，不過二者都強調要多吃蔬菜水果補充纖維素，綠色蔬菜還含有幫助同學們長高的鈣質，而水果豐富的維生素C，更可讓大家漂亮。蔬菜水果含有一種「植物性的化學物質」，可以預防癌症產生! 多吃蔬菜水果可以促進我們身體健康，同學們一定要盡量遵守，讓我們自己更健康更漂亮喔!