



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因改造玉米及豆製品 *未使用輻射污染食品 *菜单含有甲殼類、芒果、花生、牛奶奶及羊奶、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 | 金錢豆魚肉 | | | | |
|----|----|-----------------------------|---------------------------|------------------------------|----------------------|----------|------------------------|--------------|-------|-----|-----|-----|-----|
| | | | | 有機蔬菜 | 有機蔬菜+有機菇 | 標章蔬菜 | | | 金 | 銀 | 豆 | 魚 | 肉 |
| 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 | 拌炒海鮮 海帶絲.蔬菜.炒 | 有機蔬菜 | 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 | 有機蔬菜+有機菇 | 玉米濃湯 玉米.蔬菜.◎雞蛋 | | 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 | 有機蔬菜 | 柴香味噌湯 豆腐.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-滷 | 杏仁彩蔬肉茸 干丁.燙肉.蔬菜.◎杏仁-炒 | 木耳炒竹筍 竹筍.木耳.蔬菜.炒 | 標章蔬菜 | 薏仁排骨湯 洋芋.湯排.薏仁 | | 5.6 | 2.4 | 2.1 | 2.2 | 724 |
| 9 | 一 | 雜糧飯 白米.雜糧米 | 韓式燉豬肉 豬肉.蔬菜.燉 | 絲瓜溜雞肉 雞肉.泡豆腐.絲瓜.木耳.煮 | 塔香海根 海帶根.蔬菜.九層塔.炒 | 有機蔬菜 | 針菇雞湯 蔬菜.金針菇.雞肉 | | 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 | 有機蔬菜 | 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 | 有機蔬菜 | 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 | 壽喜燒豬 豬肉.洋蔥.蔬菜.燒 | 鷄嘴豆 四季豆 玉米.雞肉.蔬菜.鷄嘴豆.炒 | 什錦鮮瓜 鮮瓜.木耳.蔬菜.煮 | 標章蔬菜 | 酸辣湯 竹筍.豆腐.肉絲.◎雞蛋.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.燙肉.蒸 | 白菜滷 大白菜.鮮菇.蔬菜.滷 | 有機蔬菜 | 一甜一 甜釀銀耳露 白木耳.枸杞 | | 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 | 有機蔬菜 | 小魚味噌湯 豆腐.◎小魚乾.蔬菜 | | 5.6 | 2.4 | 2.1 | 2.4 | 733 |
| 19 | 四 | 一焗一 白醬蘑菇麵 麵.蔬菜.鮮菇.◎起司 | 彩蔬洋蔥蛋 ◎雞蛋.洋蔥.蔬菜.炒 | 椒鹽薯條×3 洋芋切條×3.椒鹽.燒 | 韓式炒雙筍 筍豆筍.蔬菜.海苔.炒 | 有機蔬菜 | 筍味鮮蔬湯 竹筍.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 | 肉燥燙嫩腐 豆腐.燙肉.青蔥.煮 | 雲耳花椰 花椰菜.木耳.蔬菜.炒 | 標章蔬菜 | 羅宋湯 番茄.湯排.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-滷 | 黑干滷味 蘿蔔.黑豆干.海帶.滷 | 玉米彩蔬 玉米.洋芋.蔬菜.煮 | 有機蔬菜 | 香菇赤肉羹 竹筍.香菇.肉絲.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 | 有機蔬菜 | 金針排骨湯 金針菇.湯排.金針花 | 履歷 豆奶(低) | 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 | 有機蔬菜 | 韓風大醬湯 豆腐.豬肉.鮑菇.蔬菜 | 履歷豆奶 (中高) | 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 | 標章蔬菜 | 玉米蛋花湯 玉米.◎雞蛋.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-滷 | 白菜西魯肉 大白菜.豬肉.◎雞蛋.蔬菜.煮 | 鮮蔬炒筍 竹筍.蔬菜.炒 | 標章蔬菜 | 鮮瓜排骨湯 鮮瓜.湯排.鮮菇 | | 5.5 | 2.3 | 2.3 | 2.3 | 719 |

| 主餐種類(次/月) | | | | 主菜食材特性分析(次/月) | | | 副菜食材特性分析(次/月) | | | 其它分析(次/月) | | |
|-----------|------|----|----|---------------|----------|------|---------------|------|----|-----------|--|--|
| 重豆製品 | 魚肉種類 | 豬肉 | 雞肉 | 生鮮食材 | 調理肉品/加五品 | 生鮮食材 | ▲調理加五品 | ★速炸品 | 甜湯 | | | |
| 1次 | 1次 | 6次 | 9次 | 17次 | 0次 | 34次 | 0次 | 4次 | 2次 | | | |

※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！