



# 上將食品 114 年 9 月



# 台北仁愛國小

◎地址：新北市新莊區福東路 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	全穀類	雞胸肉	蔬菜	油脂	熱量
1	一	白飯 白米	日式咖哩豬 豬肉.洋芋.蔬菜-煮	鷄嘴雞茸豆腐 豆腐.雞絞肉.蔬菜.鷄嘴豆-燒	紅蘿高麗 高麗菜.蘿蔔.炒	有機 黑葉 白菜	味噌凍腐湯 凍豆腐.蔬菜.海帶		5.7	2.4	2.1	2.3	735
2	二	小米有機飯 有機白米.小米	義式鮮茄雞 雞肉.番茄.洋蔥-燒	肉片關東煮 豬肉片.蕃茄.海帶絲-煮	菇燒鮮瓜 鮮瓜.蔬菜.金針菇-煮	有機 空心 菜	~甜~ 綠豆湯 綠豆.地瓜		5.6	2.3	2.2	2.3	723
3	三	白飯 白米	黃金泡菜豬 豬肉.白菜(自製泡菜).蔬菜-煮	醬燒洋芋雞 雞肉.洋芋.毛豆-燒	蒜香花椰 花椰菜.蔬菜-炒	標章 蔬菜	竹筍湯 竹筍.蔬菜		5.7	2.4	2.2	2.4	742
4	四	[焗 烤] 白醬蕈菇 義大利麵 麵.蔬菜.豬肉.鮮菇.起司	冰糖雞翅 × 1 三節雞翅 × 1-滷	叉燒肉條 × 3 豬肉條 × 3-烤	堅果條豆 條豆.玉米.堅果-炒	有機 白莢 菜	鮮瓜排骨湯 鮮瓜.金針菇.湯排		5.6	2.4	2.1	2.4	733
5	五	芝麻飯 白米.芝麻	爆炒肉柳 豬柳.黃豆芽.金針花-炒	奶油南瓜蛋 南瓜.雞蛋.青豆-炒	塔香海根 海帶根.蔬菜.九層塔-燒	標章 蔬菜	香菇雞湯 蘿蔔.雞肉.香菇		5.7	2.3	2.1	2.5	737
8	一	蕎麥飯 白米.蕎麥	★炸 鹽酥 雞米花 × 3 雞肉 × 3-炸	燒 烤 甜不辣片 × 1 甜不辣片 × 1.玉米-燒	金菇鮮瓜 鮮瓜.金針菇.蔬菜-煮	有機 小白 菜	麵線羹 麵線.蔬菜.豬肉片		5.8	2.4	2.2	2.3	745
9	二	高麗菜飯 有機白米.高麗菜.豬肉.蔬菜	古早味 豬排 × 1 豬排 × 1-滷	沙茶油腐雞 雞肉.油豆腐.小蕃茄.玉米筍-煮	芋香白菜 大白菜.芋頭.木耳-煮	有機 油污 菜	柴魚味噌湯 水果(低) 豆腐.洋蔥.柴魚片		5.6	2.4	2.2	2.4	735
10	三	藜麥飯 白米.白藜麥	番薯燒雞 雞肉.地瓜-燒	海苔嫩蛋 雞蛋.蘿蔔.海苔-炒	韭香如意芽 豆芽菜.韭菜.蔬菜-炒	標章 蔬菜	藥膳排骨湯 洋芋.湯排.薏仁		5.8	2.3	2.1	2.4	739
11	四	白飯 白米	和風薑汁燒肉 豬肉.洋蔥.青葱-燒	~蒸 蛋~ 雞蛋.蔬菜-蒸	蠔香炒海苔 海帶苔.蔬菜.蒜-炒	有機 黑葉 白菜	番茄蛋花湯 番茄.雞蛋.蔬菜	水果(中高)	5.6	2.3	2.2	2.3	723
12	五	胚芽飯 白米.胚芽	泰式紅咖哩雞 雞肉.洋芋.九層塔-煮	鱿魚燴鮮筍 竹筍.鱿魚.蔬菜-燒	螞蟻上樹 高麗菜.冬粉.絞肉.蔬菜-炒	標章 蔬菜	結菜肉絲湯 結頭菜.豬肉絲		5.9	2.4	2.1	2.4	754
15	一	紅扁豆飯 白米.紅扁豆	柴香燉肉 豬肉.蘿蔔.柴魚片-燉	番茄炒蛋 雞蛋.番茄.蔬菜-炒	鮮瓜時蔬 鮮瓜.蔬菜-煮	有機 小松 菜	玉米濃湯 玉米.蔬菜.雞蛋		5.5	2.4	2.2	2.4	728
16	二	地瓜有機飯 有機白米.地瓜	三杯燒魚 魚肉.竹筍.鮑菇.九層塔-燒(補助水產品)	味噌豆乳白菜 大白菜.豆腐.肉片.鮮菇.玉米筍-煮	拌炒海鮮 海帶絲.蘿蔔.蔬菜-炒	有機 空心 菜	枸杞冬瓜湯 冬瓜.湯排.枸杞		5.7	2.3	2.2	2.3	730
17	三	白飯 白米	海苔燒豬 豬肉.洋蔥.小蕃茄.海苔粉-燒	白玉雞 雞肉.蘿蔔.蔬菜-煮	脆炒花椰 花椰菜.蔬菜-炒	標章 蔬菜	鮮筍雞湯 竹筍.雞肉		5.5	2.4	2.2	2.3	724
18	四	薏仁飯 白米.小薏仁	【焗 烤】 洋芋蛋 雞蛋.洋芋.蔬菜.起司-焗	塔香黑干 黑豆干.芹菜.九層塔-炒	豆醬鮮筍 竹筍.木耳.蔬菜-煮	有機 黑葉 白菜	大醬豆腐湯 豆腐.鮑菇.蔬菜	履歷 豆奶	5.7	2.3	2.1	2.4	732
19	五	泰式茄汁 通心粉 通心麵.番茄.洋蔥.蔬菜.絞肉	京醬 里肌排 × 1 豬排 × 1-燒	綜合鹹水雞 東豆腐.雞肉.長豆.木耳-煮	高麗蔬炒 高麗菜.蔬菜-炒	標章 蔬菜	鳳梨雞湯 鳳梨.雞肉.蔬菜		5.7	2.4	2	2.3	733
22	一	炸 醬 拌 麵 麵條.蔬菜	★ 炸 雞 翅 × 1 三節雞翅 × 1-炸	拌 麵 炸醬鴿蛋 × 1 絞肉.鴿蛋.豆乾丁.蔬菜-煮	蒜味海根 海帶根.蘿蔔.炒	有機 白莢 菜	味噌湯 豆腐.蔬菜.味噌		5.5	2.4	2.1	2.4	726
23	二	有機白飯 有機白米	芝麻壽喜豬 豬肉.洋蔥.芝麻-煮	照燒雞肉 雞肉.玉米.蘿蔔-燒	蝦香高麗 高麗菜.蔬菜.蝦皮-炒	有機 黑葉 白菜 +有機 木耳	海苔蛋花湯 雞蛋.蔬菜.海苔		5.5	2.3	2.2	2.4	721
24	三	燕麥飯 白米.燕麥	莎莎醬炒雞 雞肉.番茄.蔬菜-炒	白醬薯塊豬 洋芋.豬肉.青豆-煮	干絲條豆 條豆.黃豆幹-炒	標章 蔬菜	鮮瓜肉絲湯 鮮瓜.豬肉.薑		5.7	2.4	2.1	2.4	740
25	四	白飯 白米	筍香燒豬 豬肉.竹筍.蔬菜-燒	年糕雞 雞肉.大白菜.年糕-煮	時蔬燒瓜 鮮瓜.蔬菜-煮	有機 空心 菜	~甜~ 西米露醇奶 芋頭.西谷米.奶粉		5.8	2.3	2.2	2.3	737
26	五	紫米飯 白米.紫米	蜂蜜糖醋雞 雞肉.洋蔥.鳳梨-燒	肉絲干片 豆干.豬肉絲.蔬菜.薑-炒	芥菜什錦 豆芽菜.木耳.蔬菜-炒	標章 蔬菜	酸辣清湯 豆腐.竹筍.雞蛋.蔬菜		5.6	2.4	2.2	2.4	735
29	一			教師節補假									
30	二	有機白飯 有機白米	南瓜燒雞 雞肉.南瓜-燒	海苔香鬆蛋 雞蛋.洋蔥.青豆.海苔香鬆-炒	鮮菇白菜 大白菜.鮮菇.蔬菜-煮	有機 白莢 菜	小魚味噌湯 豆腐.小魚干.蔬菜		5.7	2.4	2.2	2.5	747

主要種類(次/日)

重豆製品 1 次

主要種類(次/日)

魚肉類 1 次

主要種類(次/日)

豬肉 1 次

主要種類(次/日)

雞肉 1 次

主要種類(次/日)

生鮮食材 21 次

主要種類(次/日)

調理肉品 0 次

主要種類(次/日)

生鮮食材 41 次

主要種類(次/日)

調理加五品 1 次

主要種類(次/日)

★ 次作品 2 次

主要種類(次/日)

甜湯 2 次