



上將食品 114 年 10 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 *亦使用輻射污染食品

*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	全穀雜糧	豆魚肉	蔬菜	油脂	熱量
2	四	白飯 白米	印度咖哩雞 雞肉、洋芋、蔬菜-煮	蜜汁堅果四方干 四方干、蔬菜、堅果-燒	枸杞高麗 高麗菜、木耳、枸杞-炒	有機小白菜 鮮菇赤肉羹 蘿蔔、肉絲、鮮菇		5.7	2.4	2.1	2.3	735
3	五	塔香木須炒麵條 麵條、豬肉、木耳、雞蛋、九層塔	★酥炸肉排×1 豬排×1-炸	什錦鹽水雞 凍豆腐、雞肉、玉米筍、蔬菜-煮	小魚鮮筍 竹筍、小魚干、蔬菜-炒	標章蔬菜 冬瓜燻雞湯 冬瓜、雞肉、薑絲		5.5	2.5	2.2	2.4	736
7	二	大麥仁有機飯 有機白米、大麥仁	烤雞排×1 雞排×1-烤	烤豬肉條×3 豬肉條×3-烤	蠔香藻唇片 海帶圓、蔬菜-炒	有機雪菜白菜 味噌湯 蘿蔔、蔬菜、味噌	水果(低)	5.5	2.5	2.1	2.4	733
9	四	糙米飯 白米、糙米	三杯雞 雞肉、竹筍、九層塔-燒	【焗烤】 薑菇玉米蛋 雞肉、玉米、鮮菇、蔬菜、起司-焗	枸杞白菜 白菜、蔬菜、枸杞-燒	有機白松菜 西式濃湯 洋芋、雞蛋、蔬菜	水果(中高)	5.7	2.4	2.1	2.5	744
13	一	芝麻飯 白米、芝麻	醬香烤翅×1 雞翅×1-烤	蒸蛋 雞蛋、蔬菜-蒸	豆酥條豆 條豆、蔬菜、豆酥-炒	有機味美菜 韓式大醬湯 豆腐、鮑菇、肉絲		5.5	2.3	2.2	2.3	716
14	二	古早味油飯 有機白米、糯米、香菇、肉絲、木耳	★炸豬肉酥×3 豬肉×3-炸	麻香凍腐雞 雞肉、凍豆腐、蔬菜-煮	脆炒時瓜 鮮瓜、木耳、蔬菜-煮	有機荷蘭葉白菜 一甜一奶香西米露 芋頭、西谷米、奶粉		5.5	2.4	2.1	2.3	721
16	四	薏仁飯 白米、薏仁	筍香炒蛋 雞蛋、竹筍、蔬菜-炒	沙嗲三角腐 三角油腐、洋芋、蔬菜-煮	銀芽彩蔬 豆芽菜、蔬菜-炒	有機青松菜 枸杞冬瓜湯 冬瓜、金針菇、枸杞		5.6	2.3	2.1	2.4	725
17	五	胚芽飯 白米、胚芽	京醬魚丁 魚肉、鮑菇、蔬菜-燒(補助水產品)	奶香南瓜燻肉 南瓜、豬肉、毛豆-煮	拌炒海絲 海帶絲、蔬菜-炒	標章蔬菜 酸辣湯 竹筍、鮮菇、雞蛋、木耳		5.7	2.4	2	2.4	737
20	一	【焗烤】 卡邦尼薑菇螺旋麵 麵、玉米、鮮菇、豬肉、蔬菜、起司	燒烤豬排×1 豬排×1-烤	★鹽酥雞×3 雞肉×3-炸	玉筍鮮瓜 鮮瓜、蔬菜、玉米筍-煮	有機小白菜 結菜雞湯 結頭菜、雞肉、蔬菜		5.5	2.3	2.2	2.4	721
21	二	燕麥有機飯 有機白米、燕麥	薑燻雞 雞肉、洋芋、蔬菜-煮	番茄豆腐蛋 番茄、雞蛋、豆腐-炒	雲耳炒筍 竹筍、木耳、蔬菜-炒	有機小松菜+有機金針菇 玉米濃湯 玉米、蔬菜、雞蛋		5.7	2.4	2.1	2.5	744
23	四	紅扁豆飯 白米、紅扁豆	宮保雞肉 雞肉、竹筍、蔬菜、花生-燒	鮮魷肉片白菜 白菜、豬肉片、魷魚、蔬菜-煮	蔬炒玉米 玉米、鮮菇、蔬菜-炒	有機山菠菜 海芽味噌湯 豆腐、海芽		5.7	2.3	2	2.4	730
27	一	哨子醬拌麵 麵、番茄、洋蔥、豆干丁、絞肉	滷雞排×1 雞排×1-滷	椒鹽薯餅×3 洋芋切餅×3-烤	芝香雙芽 黃豆芽、蔬菜、海芽、芝麻-炒	有機油漬菜 鮮瓜排骨湯 鮮瓜、蔥仁、湯排		5.7	2.4	2.1	2.4	740
28	二	有機白飯 有機白米	南瓜咖哩豬 豬肉、南瓜、蔬菜-煮	柴香蘿蔔雞 蘿蔔、雞肉、鮮菇-燒	開陽高麗 高麗菜、蔬菜、蝦米-炒	有機青松菜 一甜一紅豆紫米露 紅豆、紫米		5.7	2.3	2.2	2.3	730
30	四	蕎麥飯 白米、蕎麥	壽喜豬肉丼 豬肉、洋蔥-燒	沙茶凍豆腐 凍豆腐、蔬菜、九層塔-煮	鮮蔬花椰 花椰菜、蔬菜-炒	有機荷蘭葉白菜 竹筍雞湯 竹筍、雞肉	履歷豆奶	5.7	2.3	2	2.4	730
31	五	五穀飯 白米、五穀米	泡菜雞 雞肉、白菜、金針菇-煮	肉末四季豆炒蛋 雞蛋、四季豆、豬絞肉-炒	鮮瓜粉絲煲 鮮瓜、粉絲、蔬菜-煮	標章蔬菜 味噌小魚湯 豆腐、蔬菜、小魚干		5.8	2.3	2.2	2.5	746
		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	生鮮食材	▲調理加工品	★油炸品	甜湯	
		1 次	1 次	5 次	8 次	15 次	0 次	30 次	0 次	3 次	2 次	

營養小常識--『食物富含之營養素』

【五穀飯】：含豐富維他命B群，能夠使心情安定，並含豐富纖維質。

【地瓜】：富含澱粉類之食品。是提供身體活動力來源之一，又含維他命C、植物纖維質，所以是容易消化及治療便秘的食物。