



上將食品 114年11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、含熱質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類等，不適者其過敏體質者食用 ◎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	全雞	豆類	魚肉	蔬菜	油類	數量
3	一	糙米飯 白米、糙米	爆炒肉柳 豬肉、金針花、蔬菜、炒	蒸 蛋 雞蛋、蔬菜、蒸	海帶彩絲 海帶、干絲、紅蘿蔔、炒	有機小白菜	鮮瓜雞湯 鮮瓜、雞肉、枸杞		5.7	2.4	2.1	2.2	731	
4	二	海苔香鬆飯 有機白米、海苔香鬆(附包)	★炸雞腿×1 雞腿×1、炸	杏仁玉米蛋 雞蛋、玉米、蔬菜、杏仁片、炒	脆炒高麗 高麗菜、木耳、炒	有機黑白菜	西式濃湯 洋芋、蔬菜、雞蛋		5.6	2.4	2.2	2.4	735	
5	三	小米飯 白米、小米	南瓜燒豬 豬肉、南瓜、燒	茄汁雞茸油腐 油豆腐、雞絞肉、蔬菜、煮	針菇白菜 白菜、蘿蔔、金針菇、煮	標準蔬菜	芹香蘿蔔湯 蘿蔔、芹菜、蔬菜		5.7	2.4	2.2	2.3	738	
6	四	白飯 白米	鮮菇溜雞 雞肉、蘿蔔、鮮菇、燒	香干炒肉 豆干、豬肉、蔬菜、炒	吻仔魚時筍 竹筍、蔬菜、吻仔魚、燒	有機味美菜	紫香味噌湯 豆腐、洋蔥、紫魚片		5.5	2.4	2.1	2.3	721	
7	五	藜麥飯 白米、白藜麥	洋蔥鮮魚 魚肉、洋蔥、蔬菜、煮(補助水產品)	紅燒洋芋雞 洋芋、雞肉、蔬菜、燒	鮮菇時瓜 鮮瓜、鮮菇、蔬菜、煮	標準蔬菜	立冬麻油雞湯 高麗菜、雞肉、凍豆腐		5.5	2.5	2.1	2.3	729	
10	一	金瓜炒雙粉 米粉、冬粉、南瓜、豬肉、蔬菜	醍醐腿排×1 雞排×1、湯	叉燒肉×3 豬肉條×3、烤	韓式雙苐 黃豆苐、蔬菜、海苔、炒	有機青江菜	蘿蔔肉絲湯 蘿蔔、肉絲、蔬菜		5.6	2.4	2.2	2.3	731	
11	二	大麥仁有機飯 有機白米、大麥仁	義式茄燒豬 豬肉、番茄、洋蔥、燒	★炸雞米花×3 雞肉×3、炸	香鬆玉米 玉米、鮮菇、蔬菜、香鬆、炒	有機小白菜	一甜一綠豆湯 綠豆、燕麥	水果(低)	5.7	2.5	2	2.3	740	
12	三	芝麻飯 白米、芝麻	照燒雞 雞肉、豆豉、蔬菜、煮	京醬雙絲 豆干絲、肉絲、蔬菜、炒	乾煸敏豆 敏豆、蔬菜、青蔥、炒	標準蔬菜	酸辣湯 豆腐、竹筍、蔬菜		5.5	2.4	2.1	2.4	726	
13	四	白飯 白米	日式咖哩豬 豬肉、南瓜、蘿蔔、煮	關東佃煮雞 雞肉、蘿蔔、蔬菜、煮	針菇鮮瓜 鮮瓜、蔬菜、金針菇、煮	有機白松菜	羅宋湯 番茄、蔬菜、湯排	水果(中高)	5.7	2.3	2.2	2.3	730	
14	五	胚芽飯 白米、胚芽米	蘿蔔燻雞 雞肉、蘿蔔、木耳、燒	泡菜炒蛋 雞蛋、自製泡菜、竹筍、毛豆、炒	彩蔬花椰 花椰菜、彩椒、炒	標準蔬菜	小魚味噌湯 豆腐、蔬菜、小魚乾		5.5	2.4	2.1	2.4	726	
17	一	白飯 白米	蒙古烤肉片 豬肉、洋蔥、蔬菜、燒	莎莎醬雞肉 雞肉、豆干、番茄、玉米、煮	鮮菇炒筍 竹筍、蘿蔔、鮮菇、炒	有機黑白菜	雪蓮子紅棗雞湯 洋芋、雞肉、鷹嘴豆、紅棗		5.6	2.4	2.1	2.4	733	
18	二	雜糧有機飯 有機白米、雜糧米	韓式年糕雞 雞肉、年糕、蔬菜、炒	肉茸蒸蛋 雞蛋、蔬菜、蒸	塔香藻唇 海帶唇、蔬菜、九層塔、炒	有機青松菜+有機杏鮑菇	味噌蛋花湯 豆腐、雞蛋、蔬菜		5.7	2.3	2	2.3	725	
19	三	紅藜飯 白米、紅藜	馬鈴薯燻豬 豬肉、洋芋、燒	柴魚蘿蔔雞 蘿蔔、雞肉、玉米筍、煮	絲瓜米苔目 絲瓜、米苔目、蔬菜、煮	標準蔬菜	竹筍雞湯 竹筍、雞肉、金針菇		5.7	2.4	2.2	2.3	738	
20	四	白飯 白米	焗烤番茄蛋 雞蛋、番茄、洋蔥、起司、焗	家常豆腐 豆腐、鮮菇、蔬菜、燒	木耳高麗 高麗菜、蘿蔔、木耳、炒	有機白松菜	一甜一芋香奶露 芋頭、西谷米、奶粉		5.5	2.4	2.1	2.4	726	
21	五	上海菜飯 白米、青江菜、自製鹹豬肉、香菇	滷里肌肉排×1 豬排×1、湯	烤醬玉米雞 玉米、雞肉、蔬菜、燒	白菜滷 白菜、鮮菇、蔬菜、燒	標準蔬菜	蘿蔔海苔湯 蘿蔔、海苔、薑		5.6	2.5	2.2	2.4	743	
24	一	校慶補假												
25	二	有機白飯 有機白米	咖哩豬 豬肉、洋芋、蘿蔔、煮	和風醬油腐 油豆腐、木耳、蔬菜、燒	開陽炒筍 竹筍、蔬菜、蝦米、炒	有機味美菜	白玉雞湯 蘿蔔、雞肉		5.7	2.4	2	2.3	733	
26	三	五穀飯 白米、五穀米	香草奶香雞 雞肉、南瓜、香草、燒	泰式打拋豬 豬絞肉、洋蔥、番茄、九層塔、煮	玉筍花椰 花椰菜、玉米筍、炒	標準蔬菜	金針排骨湯 金針花、湯排、蔬菜		5.7	2.4	2.1	2.4	740	
27	四	鹹豬肉炸醬乾拌麵 麵、洋蔥、豬肉、豆干、蔬菜	★炸魚排×1 魚排×1、炸	紅藜鮮蔬炒蛋 雞蛋、高麗菜、蔬菜、紅藜、炒	脆炒苐菜 豆苐、蘿蔔、蔬菜、炒	有機荷蘭菜	鮮瓜薏仁雞湯 鮮瓜、雞肉、洋蔥仁	履歷豆奶	5.5	2.4	2.2	2.4	728	
28	五	白飯 白米	肉骨茶燒雞 雞肉、洋蔥、鮮菇、燒	沙茶鮮魷小炒 竹筍、豆干、魷魚、肉絲、炒	芝麻條豆 條豆、蔬菜、芝麻、炒	標準蔬菜	俄式扁豆濃湯 洋芋、洋蔥、豬肉、蔬菜、扁豆		5.6	2.4	2	2.4	730	
		主要標頭(次/月)			主菜食材標頭分析(次/月)			副菜食材標頭分析(次/月)			其它分析(次/月)			
		蛋豆製品 1次	魚肉標頭 2次	豬肉 8次	雞肉 8次	生鮮食材 19次	調理肉品 0次	生鮮食材 38次	▲調理加工品 0次	★油作品 3次	調味 2次			