



上將 食品 114年11月



本店豬原料

原產地 台灣

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:kkr9305@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、牛奶奶及羊奶奶、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 麵糰	白色 麵糰	蔬菜	海帶	糙量	
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.干貝.蒟蒻.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 黑葉 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	標章 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	柴香味噌湯 豆腐.洋蔥.柴魚片	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	標章 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	醃翻腿排×1 雞排×1-淹	叉燒肉×3 豬肉條×3-烤	韓式雙芽 黃豆芽.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.豆乾.蔬菜.煮	京醬雙絲 豆干絲.肉絲.蔬菜.炒	乾扁敏豆 敏豆.蔬菜.青蔥.炒	標章 蔬菜	酸辣湯 豆腐.竹筍.蔬菜	水果 (中)	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 (高)	5.7	2.3	2.2	2.3	730
14	五	胚芽飯 白米.胚芽米	蘿蔔燜雞 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	標章 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 黑葉 白菜	雪蓮子 紅棗雞湯 洋芋.雞肉.廣嘴豆.乾果	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	馬鈴薯燉豬 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	標章 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 小松 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-淹	烤醬玉米雞 玉米.雞肉.蔬菜.燒	白菜滷 白菜.鮮菇.蔬菜.燒	標章 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	標章 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	脆炒芳菜 豆芽.蘿蔔.蔬菜.炒	有機 荷葉 白菜	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.鮮魚.肉絲.炒	芝麻條豆 條豆.蔬菜.芝麻.炒	標章 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	
主要種類(次/日)				主菜食材特性分析(次/日)			副菜食材特性分析(次/日)			其它分析(次/日)			
蛋白豆製品	魚肉種類	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理肉品	生鮮食材	▲調理加五品	★油作品	甜湯				
1 次	2 次	白次	白次	10 次	0 次	30 次	0 次	0 次	3 次			2 次	