



上將 食品 114 年 12 月



本店豬原料
原產地 臺灣

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:kh9305@gmail.com *本公司全面使用非基改玉米及豆製品 *未使用轉基因農產品
*菜单含有甲殼類、芒果、花生、牛奶及羊奶、蛋、堅果類、芝麻、含麸質之穀物、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	白色 蛋白質	蔬菜	油脂	熱量	
1	一	白飯 白米	洋芋燒豬 豬肉.洋芋.燒	番茄炒蛋 雞蛋.洋葱.番茄.炒	塔香海帶 海帶乾.蔬菜.九層塔.炒	有機 小白菜	甜 摩摩喳喳 鳳梨.芋頭.西谷米.掛漿	5.7	2.4	2.1	2.4	740	
2	二	小米有機飯 有機白米.小米	烤雞排 X 1 雞排 X 1. 烤	豆瓣肉燜筍 竹筍.豬肉.木耳.燉	熱炒高麗 高麗菜.蔬菜.炒	有機 福山 高麗	味噌海苔湯 豆腐.海苔.味噌	5.5	2.3	2.3	2.3	719	
4	四	[焗 烤] 奶香肉茸 義大利麵 麵.蔬菜.豬肉.起司	春川年糕雞 雞肉.年糕.大白菜.燒	烤魚塊 魚塊 X 2. 烤	薑菇鮮瓜 鮮瓜.鮮菇.蔬菜.煮	有機 泡沬 菜	玉米濃湯 玉米.蔬菜.雞蛋	5.8	2.5	2	2.4	752	
5	五	蕎麥飯 白米.蕎麥	葱爆肉柳 豬柳.洋葱.青蔥.炒	雪蓮子煨凍腐 凍豆腐.蔬菜.膳嘴豆.燒	香鬆蕷薈 結頭菜.鮮菇.海苔香鬆.煮	標章 蔬菜	金針鮮雞湯 蔬菜.雞肉.金針花	5.5	2.3	2.1	2.3	714	
8	一	鈎鰻 炒飯 白米.蔬菜.豬肉.青豆.鈎鰻	蒲燒魚 X 1 魚排 X 1. 蒸	白菜燴肉片 大白菜.豬肉.蔬菜.燉	雲耳炒筍 竹筍.木耳.蔬菜.炒	有機 青松 菜	小魚味噌湯 豆腐.小魚乾.味噌	5.5	2.3	2.3	2.3	719	
9	二	有機白飯 有機白米	烤 豬肉條 X 4 豬肉條 X 4. 烤	蒸蛋 雞蛋.蔬菜.蒸	脆炒海帶絲 海帶絲.芹菜.蔬菜.炒	有機 包心 白菜	結菜雞湯 結頭菜.雞肉.枸杞	水果 (低)	5.7	2.3	2.1	2.4	732
11	四	糙米飯 白米.糙米	味噌番茄燴肉 豬肉.蕃茄.番茄.燴	★炸 鹽酥雞 X 3 雞肉 X 3. 炸	彩蔬高麗 高麗菜.彩椒.炒	有機 福山 高麗	沙茶赤肉羹 竹筍.鮮菇.豬肉.蔬菜	水果 (中 高)	5.5	2.4	2.2	2.3	724
12	五	麥片飯 白米.麥片	筍香雞 雞肉.竹筍.鮮菇.燒	[焗 烤] 奶香南瓜蛋 雞蛋.南瓜.毛豆.起司.焗	豆芽蔬炒 豆芽菜.蔬菜.炒	標章 蔬菜	海苔蛋花湯 海苔.蔬菜.雞蛋		5.7	2.4	2.1	2.4	740
15	一	白飯 白米	醃醜豬肉 豬肉.雙色蘿蔔.煮	蒸蛋 雞蛋.蔬菜.蒸	蒜香海根 海帶根.蔬菜.蒜.炒	有機 山菠 菜	糯米雞湯 洋芋.雞肉.糯米		5.6	2.4	2	2.3	726
16	二	胚芽有機飯 有機白米.胚芽	★炸 翅小腿 X 2 翅小腿 X 2. 炸	螞蟻上樹 高麗菜.粉絲.豬絞肉.蔬菜.炒	什錦鮮瓜 鮮瓜.蔬菜.煮	有機 荷葉 白菜 +有 機黑 蠶菇	甜 冬至湯圓 鈎豆.小湯圓		5.8	2.3	2.1	2.3	735
18	四	海苔 香鬆飯 白米.海苔香鬆(附包)	洋蔥炒蛋 雞蛋.洋蔥.蔬菜.炒	洋芋四方干 四方干.洋芋.青豆.煮	時筍炒菇 竹筍.木耳.鮮菇.炒	有機 福山 高麗	鮑姑大醬湯 豆腐.鮑姑.蔬菜		5.7	2.4	2.2	2.4	742
19	五		燕麥飯 白米.燕麥	韓式鮮魚煲 魚肉.凍豆腐.大白菜.燉(補助水產品)	雞肉關東煮 雞肉.蘿蔔.玉米筍.煮	腰果玉米 玉米.結頭菜.毛豆.腰果.煮	標章 蔬菜	刈菜雞湯 刈菜.雞肉.蔬菜		5.8	2.3	2	2.4
22	一	鮮菇 螺旋麵 麵.蔬菜.鮮菇	醬香雞翅 X 1 雞翅 X 1. 烤	★炸 豬肉酥 X 3 豬肉 X 3. 炸	味噌時蔬 蘿蔔.海帶丁.蔬菜.煮	有機 魔島 菜	番茄蛋花湯 番茄.雞蛋.玉米		5.7	2.3	2.1	2.3	728
23	二	鈎藜有機飯 有機白米.鈎藜	聖誕 茄汁燒豬 豬肉.洋蔥.蔬菜.燒	什錦滷蛋 X 1 (友善蛋) 友善蛋 X 1. 海苔.豆干.滷	枸杞時筍 竹筍.枸杞.木耳.炒	有機 高麗 菜	巧達濃湯 玉米.南瓜.鮮菇	豆 奶	5.7	2.3	2.1	2.4	732
25	四	聖誕節 / 行憲紀念日快樂						Xmas Santa					
26	五	白飯 白米	柴香豆乳雞丁 雞肉.洋蔥.柴魚片.煮	麻婆豆腐 豆腐.豬絞肉.蔬菜.青蔥.煮	紅蘿白菜 大白菜.蔬菜.煮	標章 蔬菜	鮮菇排骨湯 蘿蔔.湯排.鮮菇		5.5	2.4	2.2	2.4	728
29	一	大麥仁飯 白米.大麥仁	香燒豬排 X 1 豬排 X 1. 烤	安東燉雞 雞肉.洋芋.寬粉.蔬菜.燉	雲耳高麗 高麗菜.木耳.蔬菜.炒	有機 菠菜	味噌豆腐湯 豆腐.蔬菜.味噌		5.7	2.4	2.1	2.4	740
30	二	有機白飯 有機白米	★炸 雞米花 X 3 雞肉 X 3. 炸	肉荳莖蒸蛋 雞蛋.蔬菜.絞肉.蒸	蔬炒雙芽 薑豆芽.蔬菜.海苔.炒	有機 黑葉 白菜	針菇肉絲湯 蔬菜.豬肉絲.金針菇		5.5	2.4	2.2	2.3	724



聖誕節 / 行憲紀念日快樂



主要種類(次/月) 主要食材特性分析(次/月) 副菜食材特性分析(次/月) 其它分析(次/月)

蛋豆製品	魚肉雞肉	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理肉品	生鮮食材	▲調理加工品	★油作品	甜湯
1 次	2 次	2 次	2 次	1~2 次	0 次	3~4 次	0 次	4 次	2 次