



上將 食品

115 上 +2 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 56 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 *菜单含有甲殼類、芒果、花生、牛奶奶及羊奶、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：黃綠怡 (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	五	白飯 白米	和風咖哩豬 豬肉.洋芋.蔬菜.煮	腰果大溪干 大溪干.蔬菜.腰果.燒	彩蔬海鮮 海帶鮑.干貝.蔬菜.炒	標章 蔬菜	什錦白菜湯 大白菜.雞蛋.蔬菜		5.7	2.3	2.1	2.3	728
5	一	蕎麥飯 白米.蕎麥	麻香菇菇雞 雞肉.高麗菜.鮮菇.煮	南瓜肉片 南瓜.豬肉.蔬菜.青豆.炒	芥菜彩絲 豆芥菜.蔬菜.炒	有機 山高芭	海苔味噌湯 豆腐.海苔.味噌		5.6	2.4	2.2	2.4	735
6	二	有機白飯 有機白米	番茄紅燒豬 豬肉.番茄.蔬菜.燒	蒸蛋 雞蛋.蔬菜.蒸	鮮菇時瓜 鮮瓜.鮮菇.蘿蔔.煮	有機 小白菜	玉米濃湯 玉米.蔬菜.雞蛋	(水果) 水果	5.6	2.4	2.2	2.3	731
8	四	【焗 烤】 青醬蕈菇 義大利麵 麵.蔬菜.絞肉.鮮菇.起司	柴香白玉豬 豬肉.蘿蔔.柴魚片.煮	★ 炸 卡啦雞翅 X1 雞翅 X1.炸	蒜炒海根 海帶根.芹菜.蒜.炒	有機 山高	鮮瓜雞湯 鮮瓜.雞肉.蔬菜	(中高) 水果	5.6	2.3	2.1	2.3	721
9	五	白飯 白米	香滷 翅小腿 X2 翅小腿 X2.滷	鹹豬肉炒高麗 高麗菜.自製鹹豬肉.蔬菜.炒	結菜佃煮 結頭菜.玉米筍.蔬菜.煮	標章 蔬菜	紅燒排骨湯 番茄.湯排.蔬菜		5.5	2.3	2.2	2.3	716
12	一	雜糧飯 白米.雜糧米	打拋醬豬肉 豬肉.番茄.洋蔥.九層塔.燒	家常蒸蛋 雞蛋.蔬菜.蒸	鮮瓜匯煮 鮮瓜.蔬菜.煮	有機 荷葉 白菜	鮮菇赤肉羹 蔬菜.豬肉絲.金針菇.雞蛋	(豆奶) 高	5.5	2.3	2.2	2.4	721
13	二	招牌 麻香油飯 有機白米.糯米.豬肉.香菇	★ 炸 大雞腿 X1 雞腿 X1.炸	清炒甜不辣 甜不辣.蘿蔔.青豆.炒	香蒜黃芽 黃豆芽.蔬菜.炒	有機 高麗 菜+ 有機 杏鮑 菇	甜 紅豆紫米 紅豆.紫米.麥片		5.8	2.3	2	2.3	732
15	四	芝麻飯 白米.芝麻	香草歐姆蛋 洋芋.雞蛋.香草.炒	泡菜豆包 生豆包.自製泡菜.蔬菜.煮	蔬炒長豆 長豆.蔬菜.炒	有機 蔬菜	海帶蓮藕湯 海帶乾.蔬菜.蓮藕		5.7	2.4	2.2	2.4	742
蔬食													
16	五	白飯 白米	豬肉壽喜燒 豬肉.洋蔥.芝麻.燒	小雞腿 烤物拼盤 細小腿 X1.洋芋切片.燒	肉茸粉絲煲 蔬菜.粉絲.絞肉.炒	標章 蔬菜	結菜鮮雞湯 結頭菜.雞肉.木耳		5.8	2.4	2	2.4	744
19	一	金瓜 炒雙粉 米粉.冬粉.南瓜.豬肉.蔬菜	洋芋燒魚 魚肉.洋芋.毛豆.燒(補助水產品)	★ 炸 豬肉酥 X3 豬肉 X3.炸	芹香雙絲 海帶絲.蔬菜.芹菜.炒	有機 A菜	玉米蛋花湯 玉米.雞蛋.蔬菜		5.7	2.4	2	2.3	733
20	二	燕麥有機飯 有機白米.蕎麥	孜然豬肉 豬肉.蘿蔔.燒	【焗 烤】 番茄歐姆蛋 雞蛋.番茄.玉米.起司.焗	什錦炒筍 竹筍.蔬菜.金針菇.炒	有機 高麗 菜	糯米雞湯 洋芋.雞肉.糯米		5.8	2.3	2.2	2.3	737
22	四	藜麥飯 白米.白藜麥	蜜汁肉排 X1 豬排 X1.燒	麻婆豆腐 豆腐.蔬菜.絞肉.煮	韓式黃芽 黃豆芽.蔬菜.海苔.炒	有機 黑葉 白菜	香菇雞湯 蔬菜.雞肉.香菇		5.5	2.4	2.2	2.4	728
23	五	白飯 白米	鹽蔥燒雞 雞肉.蘿蔔.青蔥.燒	筍香肉絲 竹筍.肉絲.蔬菜.炒	熱炒花椰 花椰菜.蔬菜.炒	標章 蔬菜	味噌大醬湯 豆腐.豬肉.蔬菜		5.5	2.3	2.1	2.3	714
		主要種類(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)		
		蛋豆製品	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	3 次	甜湯	
		1 次	1 次	7 次	4 次	13 次	0 次	25 次	1 次	3 次	1 次		

~~ 放寒假囉 ☺ 過年假期愉快 ~~

2/23	一	白飯 白米	沙嗲洋芋豬 豬肉.洋芋.蔬菜.煮	春川年糕雞 大白菜.雞肉.年糕.煮	蕈菇鮮瓜 鮮瓜.鮮菇.蔬菜.煮	有機 蔬菜	金針雞湯 蘿蔔.雞肉.金針花		5.9	2.4	2.2	2.4	756
24	二	香鬆 有機飯 有機白米.海苔香鬆(附包)	★ 炸 金黃雞排 X1 去骨雞排 X1.炸	日式關東煮 蘿蔔.四方干.豬肉片.蔬菜.煮	紅蘿高麗 高麗菜.蘿蔔.炒	有機 蔬菜	甜 綠豆湯 綠豆.麥片		5.6	2.3	2.2	2.3	723
26	四	白飯 白米	堅果烤醬雞 雞肉.蘿蔔.杏仁片.燒	洋蔥紅絲蛋 洋蔥.雞蛋.蘿蔔.炒	醬燒海菜 海帶根.蔬菜.燒	有機 蔬菜	柴魚味噌湯 豆腐.蔬菜.柴魚.味噌		5.5	2.4	2.2	2.4	728
		主要種類(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)		
		蛋豆製品	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	1 次	甜湯	
		0 次	0 次	1 次	2 次	3 次	0 次	6 次	0 次	1 次	1 次		