



上將食品

115 年 3 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、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類等，不適宜其過敏體質者食用 ●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	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	熱量
2	一	白飯 白米	糖醋豬肉 豬肉,洋蔥,彩椒-燒	沙嗲年糕雞 洋芋,雞肉,年糕-煮	雲耳炒筍 竹筍,木耳,蔬菜-炒	有機高麗菜	味噌豆腐湯 豆腐,蔬菜,柴魚		5.8	2.4	2.1	2.4	747
3	二	胚芽有機飯 有機白米,胚芽	鹽蔥雞丁 雞肉,蘿蔔,青蔥-煮	肉 蓉 蒸 蛋 雞蛋,蔬菜,絞肉-蒸	脆炒海絲 海帶絲,鮮菇,蔬菜-炒	有機味美菜	甜 紅豆湯圓 小湯圓,紅豆		5.8	2.3	2.1	2.3	735
4	三	小米飯 白米,小米	筍香燒豬 豬肉,竹筍,蔬菜-煮	白菜滷鵪蛋 白菜,鵪蛋,蔬菜-滷	葷菇鮮瓜 鮮瓜,鮮菇,蘿蔔-煮	標章蔬菜	番茄蛋花湯 番茄,雞蛋,蔬菜		5.5	2.4	2.2	2.3	724
5	四	招 牌 香 菇 油 飯 糯米,白米,香菇,絞肉	薄皮 雞 腿 X1 雞腿 X1-烤	★炸 豬 肉 酥 X4 豬肉 X4-炸	豆芽蔬炒 豆芽菜,蔬菜-炒	有機荷蘭白菜	結菜排骨湯 結頭菜,湯排,鮮菇		5.6	2.4	2.1	2.4	733
6	五	雜糧飯 白米,雜糧米	京醬肉柳 豬柳,蔬菜,金針花-燒	柴魚蘿蔔雞 蘿蔔,雞肉,蔬菜-煮	枸杞高麗 高麗菜,蔬菜,枸杞-炒	標章蔬菜	雞蓉麵線羹 麵線,雞絞肉,蔬菜,當歸		5.8	2.3	2.2	2.3	737
9	一	燕麥飯 白米,燕麥	★炸 香 雞 排 X1 去骨雞排 X1-炸	香鬆炒蛋 雞蛋,洋蔥,蔬菜,香鬆-炒	蒜香海根 海帶根,蔬菜,蒜-煮	有機山東白菜	羅宋湯 番茄,豬肉,蔬菜		5.5	2.3	2.2	2.5	725
10	二	有機白飯 有機白米	咖哩豬肉 豬肉,洋芋,蘿蔔-煮	韓 式 洋 釀 甜 不 辣 甜不辣,蔬菜-燒	什錦燒瓜 鮮瓜,木耳,鮮菇-煮	有機小白菜+有機杏鮑菇	玉米濃湯 玉米,蔬菜,雞蛋	水果 (低)	5.7	2.3	2.1	2.4	732
11	三	白飯 白米	奶香南瓜雞 雞肉,南瓜-燒	照燒鮮蔬豬 結頭菜,豬肉,蔬菜-燒	彩蔬花椰 花椰菜,紅椒-炒	標章蔬菜	竹筍肉絲湯 竹筍,肉絲		5.7	2.4	2.2	2.3	738
12	四	【焗 烤】 青醬海鮮麵 麵,蔬菜,絞肉,蝦仁,魷魚,起司	香烤 豬 肉 條 X4 豬肉條 X4-烤	腰果黑干雞 雞肉,黑豆干,腰果-燒	蛋酥白菜 大白菜,蔬菜,雞蛋-煮	有機山茼蒿	海芽味噌湯 豆腐,蘿蔔,海芽	水果 (中高)	5.5	2.4	2.1	2.4	726
13	五	白飯 白米	蘿蔔煨雞 雞肉,蘿蔔,鮮菇-燒	番茄肉醬 玉米,番茄,絞肉,蔬菜-煮	豆酥條豆 條豆,蔬菜,豆酥-炒	標章蔬菜	鮮瓜排骨煲 鮮瓜,湯排,蔬菜		5.6	2.3	2.2	2.3	723
16	一	芝麻飯 白米,芝麻	蜜棗豬柳 豬肉,地瓜,紅棗-燒	沙茶油腐雞 油豆腐,雞肉,蔬菜-煮	杏片 玉米彩蔬 玉米,蔬菜,杏仁片-煮	有機油菜	香蔥蛋花湯 蔬菜,雞蛋,青蔥	豆奶	5.7	2.3	2	2.4	730
17	二	香 鬆 有 機 飯 有機白米,海苔香鬆(附包)	和風雞丁 雞肉,洋蔥,蔬菜-煮	開胃炸醬 干丁,絞肉,蔬菜,鮮菇,毛豆-煮	開陽鮮筍 竹筍,蔬菜,蝦米-炒	有機福山高筍	味噌大醬湯 豆腐,杏鮑菇,豬肉,蔬菜		5.5	2.4	2.1	2.4	726
18	三	白飯 白米	義式鮮茄燒豬 豬肉,番茄,蔬菜-燒	泡菜什錦雞 雞肉,凍豆腐,大白菜(自製泡菜)-煮	燒冬瓜 冬瓜,毛豆,蔬菜-燒	標章蔬菜	鮮菇雞湯 蘿蔔,雞肉,鮮菇		5.5	2.4	2.2	2.3	724
19	四	白飯 白米	蒸 蛋 雞蛋,蔬菜-蒸	家常燒豆腸 生豆腸,高麗菜,蔬菜-燒	海結佃煮 蘿蔔,海帶結,蔬菜-滷	有機 A 菜	大滷湯 豆腐,竹筍,蔬菜,雞蛋		5.8	2.3	2.1	2.3	735
20	五	藜麥飯 白米,白藜麥	花生豬腳 豬肉,豬腳,蘿蔔,花生-燉	★炸 卡啦雞翅 X1 雞翅 X1-炸	韭香 如意芽 豆芽菜,韭菜,蔬菜-炒	標章蔬菜	糯米雞湯 洋芋,雞肉,糯米		5.7	2.4	2	2.5	742
23	一	白飯 白米	南洋咖哩雞 雞肉,洋芋,蔬菜-煮	爆炒海上鮮 竹筍,豆干,魷魚-炒	醬燒海帶 海帶唇,蔬菜-炒	有機白松菜	甜 西米露醇奶 芋頭,西谷米,奶粉		5.7	2.3	2.1	2.4	732
24	二	洋蔥仁有機飯 有機白米,洋蔥仁	迷迭香魚丁 魚肉,番茄,洋蔥,香草-煮(補助水產)	肉末長豆炒蛋 雞蛋,四季豆,絞肉-炒	清炒高麗 高麗菜,蔬菜-炒	有機荷蘭白菜	金針雞湯 金針花,雞肉,蔬菜		5.5	2.3	2.2	2.5	725
25	三	紅扁豆飯 白米,紅扁豆	芝麻地瓜雞 雞肉,地瓜,芝麻-燒	蘿蔔壽喜燒肉 蘿蔔,豬肉,蔬菜-燒	脆炒黃芽 黃豆芽,蔬菜,海芽-炒	標章蔬菜	牛蒡排骨湯 蔬菜,湯排,牛蒡		5.8	2.4	2	2.3	740
26	四	【焗 烤】 義 大 利 麵 麵,番茄,蔬菜,絞肉,起司	滷香肉排 X1 豬排 X1-滷	★炸 鹽 酥 雞 X4 雞肉 X4-炸	玉筍時瓜 鮮瓜,玉米筍,蔬菜-煮	有機福山高筍	巧達濃湯 洋芋,蔬菜,雞蛋		5.6	2.3	2.2	2.4	728
27	五	蕎麥飯 白米,蕎麥	蜂蜜照燒雞 雞肉,洋蔥,蔬菜-燒	麻婆豆腐 豆腐,絞肉,蔬菜-煮	青花薯塊 花椰菜,洋芋,蔬菜-煮	標章蔬菜	小魚味噌湯 海芽,蔬菜,小魚乾		5.7	2.4	2.1	2.4	740
30	一	紅藜飯 白米,紅藜	味噌洋蔥豬 豬肉,洋蔥,蔬菜-煮	什錦鹽水雞 凍豆腐,雞肉,木耳,蔬菜-煮	針菇津白 大白菜,金針菇,蔬菜-煮	有機黑白菜	枸杞冬瓜湯 冬瓜,雞肉,枸杞		5.5	2.4	2.2	2.3	724
31	二	有機白飯 有機白米	麻油雞 雞肉,高麗菜,杏鮑菇-煮	泰式打拋鵪蛋 番茄,玉米,鵪蛋 X1,絞肉-煮	結菜鮮蔬 結頭菜,蔬菜-煮	有機油菜	蔬菜肉絲湯 蔬菜,豬肉,木耳		5.6	2.3	2.1	2.4	725
		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	甜湯		
		1 次	1 次	10 次	10 次	22 次	0 次	43 次	1 次	4 次	2 次		