



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	全飼豆禽 雞鴨 鴨蛋 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	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	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	白菜滷鴿蛋 白菜.鴿蛋.蔬菜-滷	蕈菇鮮瓜 鮮瓜.鮮菇.蘿蔔-煮	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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 海帶乾.蔬菜-炒	甜 西米露醇奶 芋頭.西谷米.奶粉	5.7 2.3 2.1 2.4 732
24	二	洋薏仁有機飯 有機白米.洋薏仁	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	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	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	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	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	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	泰式打拋鴿蛋 番茄.玉米.鴿蛋 X1.絞肉-煮	結菜鮮蔬 結頭菜.蔬菜-煮	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 1 次	魚肉種類 1 次	豬肉 10 次	雞肉 10 次	生鮮食材 22 次	調理肉品 0 次	生鮮食材 43 次	▲調理加工品 1 次	★油作品 4 次	甜湯 2 次
-------------	-------------	------------	------------	--------------	-------------	--------------	---------------	-------------	-----------