



上將食品 115年4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 *亦使用輻射污染食品
 *菜單含有 甲殼類、芒果、花生、牛奶及羊奶、蛋、堅果類、芝麻、含熱質之穀物、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: 黃淑怡 (營養字第3906號)

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	水果	全蛋	豆魚	蔬	油	熱
				類	量							
2	四	芝麻飯 白米, 芝麻	滷雞翅 X1 雞翅 X1-滷	香烤豬肉條 X4 豬肉條 X4-烤	清炒筍片 竹筍, 蔬菜-炒	有機白飯 甜紅豆牛奶花生 紅豆, 花生, 奶粉						5.6 2.3 2.2 2.4 728
7	二	有機白飯 有機白米	日式咖哩豬 豬肉, 洋芋, 蔬菜-煮	海結佃煮雞 雞肉, 海帶結, 蔬菜-煮	雲耳高麗 高麗菜, 木耳-炒	有機小白菜 奶油白菜濃湯 玉米, 南瓜, 大白菜, 雞蛋	水果(低)					5.7 2.4 2.2 2.5 747
9	四	海苔香鬆蓋飯 白米, 海苔香鬆(附包)	紅燒骰子豬 豬肉, 蘿蔔-燒	★炸卡啦雞翅 X1 雞翅 X1-炸	鮮炒時瓜 鮮瓜, 蔬菜-炒	有機高麗菜 味噌湯 豆腐, 海苔, 味噌	水果(中高)					5.7 2.4 2.1 2.4 740
10	五	藜麥飯 白米, 白藜麥	【焗烤】春川泡菜雞 雞肉, 自製泡菜, 蔬菜, 起司-焗	芋頭煲油腐 油豆腐, 蔬菜, 芋頭-燉	鮑菇花椰 花椰菜, 杏鮑菇-炒	椰香蔬菜 蔬菜, 湯, 中藥包						5.5 2.4 2.2 2.3 724
13	一	白飯 白米	和風壽喜豬 豬肉, 洋蔥, 芝麻-煮	沙嗲洋芋雞 雞肉, 洋芋, 蔬菜-煮	紅線炒筍 竹筍, 蘿蔔, 木耳-炒	有機白飯 鮮蔬雞湯 蔬菜, 雞肉						5.7 2.3 2.2 2.4 735
14	二	糙米有機飯 有機白米, 糙米	★炸大雞腿 X1 雞腿 X1-炸	肉蓉蒸蛋 雞蛋, 蔬菜, 絞肉-蒸	開陽蒲瓜 蒲瓜, 蔬菜, 蝦米-煮	有機味美十種金針菇 味噌蛋花湯 豆腐, 雞蛋, 味噌						5.5 2.4 2.2 2.4 728
16	四	上海什錦菜飯 白米, 青江菜, 鮮菇	海苔脆薯炒蛋 雞蛋, 豆薯, 毛豆, 海苔-炒	鮮菇豆腐煲 豆腐, 鮮菇-煮	豆芽蔬炒 豆芽菜, 蔬菜-炒	有機白松菜 金針蔬菜湯 蔬菜, 金針花						5.5 2.3 2 2.3 711
17	五	雜糧飯 白米, 雜糧米	墨西哥燻豬 豬肉, 洋芋-燻	鵝蛋佛跳牆 筍, 豬肉, 鵝蛋 X1, 芋頭-煮	曬果玉米 玉米, 蔬菜, 曬果-炒	椰香蔬菜 香菇雞湯 豬頭菜, 雞肉, 香菇						5.8 2.4 2 2.4 744
20	一	白飯 白米	南洋咖哩雞 雞肉, 南瓜, 蔬菜-煮	沙茶小炒 豆干片, 豬肉, 蔬菜-炒	鮮菇長豆 長豆, 鮮菇-炒	有機高麗菜 味噌豆腐湯 豆腐, 蔬菜, 味噌						5.8 2.4 2.1 2.3 742
21	二	櫻花蝦香菇油飯 糯米, 有機白米, 豬肉, 香菇, 蔬菜, 櫻花蝦	蔥爆豚肉 豬肉, 洋蔥, 青蔥-炒	★炸雞米花 X4 雞肉 X4-炸	蠔燒海菜 海帶, 蔬菜-燒	有機山蔬菜 甜綠豆湯 綠豆, 糖						5.5 2.3 2.1 2.4 718
23	四	洋蔥仁飯 白米, 洋蔥仁	馬鈴薯燻肉 豬肉, 洋芋-燻	綜合鹽水雞 雞肉, 凍豆腐, 蔬菜-煮	白汁燻菜 大白菜, 絞肉, 蘿蔔-煮	有機小白菜 玉米蛋花湯 玉米, 雞蛋, 蔬菜	豆奶					5.7 2.3 2.2 2.3 730
24	五	白飯 白米	醍醐雞腿排 X1 雞排 X1-滷	八寶炸醬 干丁, 洋蔥, 絞肉, 毛豆, 鮮菇-煮	雜菜冬粉 高麗菜, 冬粉, 海苔, 蔬菜-炒	椰香蔬菜 赤肉羹 竹筍, 鮮菇, 肉燥, 雞蛋						5.7 2.4 2 2.4 737
27	一	紅藜飯 白米, 紅藜	味噌魚丁 魚肉, 高麗菜, 蔬菜-炒(補助水產品)	莎莎醬燒雞 雞肉, 番茄, 玉米, 蔬菜-燒	玉筍鮮瓜 鮮瓜, 蔬菜, 玉米筍-煮	有機味美菜 南瓜濃湯 南瓜, 蔬菜, 雞蛋						5.6 2.4 2.1 2.3 728
28	二	蕎麥有機飯 有機白米, 蕎麥	芝麻照燒雞 雞肉, 洋蔥, 芝麻-燒	蒸蛋 雞蛋, 蔬菜-蒸	椒鹽豆段 長豆, 木耳-炒	有機白飯 紅燒排骨湯 蔬菜, 番茄, 湯排						5.5 2.3 2.1 2.3 714
30	四	【焗烤】卡邦尼白醬義大利麵 麵, 蔬菜, 絞肉, 起司	★炸卡啦炸翅 X1 雞翅 X1-炸	香草薯塊蛋 雞蛋, 洋芋, 香草-炒	高麗蔬炒 高麗菜, 蘿蔔-炒	有機青松菜 大醬豆腐湯 豆腐, 豬肉, 鮑菇						5.7 2.3 2.2 2.4 735

主食種類(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	6次	7次	20次	0次	40次	0次	4次	2次	