



# 上將食品 115年5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 \*亦使用輻射污損食品  
 \*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	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	數量
4	一	白飯 白米	叉燒肉條 X4 豬肉條 X4-燒	蒸蛋 雞蛋, 蔬菜-蒸	玉筍鮮瓜 鮮瓜, 玉米筍, 蔬菜-煮	有機黑白菜 蘿蔔雞湯 蘿蔔, 雞肉, 蔬菜		5.6	2.4	2.1	2.3	728
5	二	胚芽有機飯 有機白米, 胚芽米	雞肉南蠻漬 雞肉, 洋葱, 蔬菜-燒	南瓜燒豬 南瓜, 豬肉, 青豆-燒	豆醬鮮筍 竹筍, 金針菇, 青蔥-炒	有機高麗菜 甜紅豆紫米湯 紅豆, 紫米		5.7	2.4	2	2.4	737
7	四	古早味香菇油飯 糯米, 白米, 豬肉絲, 香菇, 木耳	★炸大雞腿 X1 雞腿 X1-炸	醬炒干片肉絲 豆干, 豬肉絲, 蔬菜-炒	玉米菇丁 玉米, 鮮菇, 蔬菜-煮	有機池江菜 酸辣湯 豆腐, 竹筍, 蔬菜, 雞蛋		5.8	2.4	2	2.3	740
8	五	藜麥飯 白米, 白藜麥	菠蘿咕咾肉 豬肉, 洋葱, 鳳梨-燒	什錦炒蛋 雞蛋, 洋葱, 毛豆-炒	銀芽彩絲 豆芽菜, 蔬菜-炒	標產蔬菜 韓式大醬湯 豆腐, 豬肉, 蔬菜		5.5	2.3	2.2	2.4	721
11	一	小米飯 白米, 小米	和風焗雞 雞肉, 蘿蔔, 柴魚片-煮	津白燻肉 大白菜, 豬肉, 蔬菜-煮	時蔬條豆 條豆, 蔬菜-炒	有機小白菜 鮮瓜肉絲湯 鮮瓜, 豬肉絲, 蔬菜		5.5	2.3	2.2	2.3	716
12	二	香鬆有機飯 有機白米, 海苔香鬆(附包)	壽喜燒豬 豬肉, 洋葱, 芝麻-燒	家常蒸蛋(友善蛋) 友善液蛋, 蔬菜-蒸	炒高麗 高麗菜, 紅蘿蔔-炒	有機小松菜+有機黑木耳 玉米濃湯 玉米, 雞蛋, 蔬菜	水果(低)	5.6	2.3	2.2	2.3	723
14	四	糙米飯 白米, 糙米	奶醬薯塊豬 豬肉, 洋葱, 毛豆-煮	★炸卡啦雞翅 X1 三節雞翅 X1-炸	絲瓜粉絲 絲瓜, 冬粉, 蔬菜-煮	有機青江菜 柴香味噌湯 豆腐, 海苔, 柴魚片	水果(中高)	5.9	2.4	2.1	2.3	749
15	五	白飯 白米	麻香魚丁 魚肉, 高麗菜, 鮮菇-煮(補助水產品)	洋蔥紅絲蛋 雞蛋, 洋葱, 蘿蔔-炒	蒜味海根 海帶根, 蔬菜-炒	標產蔬菜 鮮筍排骨湯 竹筍, 湯排, 蔬菜		5.5	2.3	2.2	2.4	721
18	一	客家鹹肉炒粿條 粿條, 蔬菜, 白製鹹豬肉	甜蔥燒肉排 X1 豬排 X1, 洋葱-燒	沙茶油腐雞 油豆腐, 雞肉, 蔬菜-燒	紅絲高麗 高麗菜, 蘿蔔-炒	有機黑白菜 鮮菇雞湯 蔬菜, 雞肉, 鮮菇		5.5	2.4	2.1	2.4	726
19	二	有機白飯 有機白米	咖哩雞 雞肉, 南瓜, 蘿蔔-煮	芹香甜不辣 甜不辣, 芹菜-炒	木耳時瓜 鮮瓜, 木耳, 蔬菜-煮	有機白芍菜 味噌豆腐湯 豆腐, 蔬菜, 小魚干		5.6	2.3	2.2	2.3	723
21	四	雜糧飯 白米, 雜糧米	長豆炒蛋 雞蛋, 長豆, 蔬菜-炒	醬燒凍豆腐 凍豆腐, 蘿蔔-煮	韓式薑芽 薑芽, 蔬菜, 木耳-炒	有機高麗菜 甜花生薏仁露 薏仁, 花生		5.6	2.4	2.1	2.4	733
22	五	白飯 白米	烤紅糟肉條 X4 豬肉條 X4-燒	海鮮粉絲煲 洋葱, 冬粉, 魷魚, 蔬菜, 芝麻-炒	蔬燒白菜 大白菜, 蔬菜-燒	標產蔬菜 金針燻雞湯 蔬菜, 雞肉, 金針花		5.8	2.3	2.1	2.3	735
25	一	燕麥飯 白米, 燕麥	雙芋燒雞 雞肉, 洋葱, 芋頭-燒	豚肉關東煮 蘿蔔, 豬肉, 油豆腐-煮	鮮瓜燻煮 鮮瓜, 玉米筍, 蔬菜-煮	有機空心菜 海芹味噌湯 豆腐, 蔬菜, 海芹	豆奶	5.8	2.3	2.2	2.3	737
26	二	有機白飯 有機白米	三杯肉片 豬肉, 竹筍, 蔬菜-燒	★炸雞米花 X4 雞肉 X4-炸	蠔醬海絲 海帶絲, 蔬菜-燒	有機小松菜 鮮蔬蘿蔔湯 蘿蔔, 蔬菜		5.5	2.4	2.1	2.4	726
28	四	【焗烤】肉醬義大利麵 麵, 蔬菜, 豬肉, 起司	海豬排 X1 豬排 X1-焗	海苔薯餅 X3 洋葱切餅 X3, 海苔粉-烤	鮮菇高麗 高麗菜, 鮮菇-炒	有機小白菜 西式濃湯 南瓜, 雞蛋, 蔬菜		5.7	2.4	2.1	2.3	735
29	五	白飯 白米	鹽蔥雞肉 雞肉, 蘿蔔, 蔥-燒	薑瓜炒蛋絲 薑瓜, 雞蛋, 木耳-炒	紅絲炒筍 竹筍, 蔬菜, 蘿蔔-炒	標產蔬菜 羅宋湯 番茄, 蔬菜, 湯排		5.5	2.3	2.2	2.4	721

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	生鮮食材	調理加工品	生鮮食材	調理加工品	生鮮食材	調理加工品	生鮮食材	調理加工品
1次	1次	8次	6次	16次	0次	31次	1次	3次	2次						