



# 上將食品 115年6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因改造玉米及豆製品\*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: 黃詩怡(營養字第3906號)

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	附餐	全雞	豆類	魚類	油類	數量	
1	一	白飯 白米	日式咖哩豬 豬肉、洋芋、蔬菜-煮	什錦鹽水雞 雞肉、蘿蔔、竹筍、蔬菜-燒	金菇鮮瓜 鮮瓜、金針菇、木耳-煮	有機白菜 柴香味噌湯 豆腐、蔬菜、柴魚片	5.7	2.3	2.1	2.3	728	
2	二	胚芽有機飯 有機白米、胚芽	春川年糕雞 雞肉、大白菜、年糕-燒	香干肉片 豬肉片、豆干、蔬菜-炒	芹香海絲 海帶絲、蔬菜、芹菜-炒	有機白菜 萱草排骨湯 金針花、湯排、蔬菜	5.7	2.4	2.1	2.4	740	
3	三	紅扁豆飯 白米、紅扁豆	蒜香肉柳 豬柳、洋蔥、蔬菜-炒	沙茶油腐雞 油豆腐、雞肉、蔬菜-燒	開陽炒筍 竹筍、蔬菜、蝦米-炒	標章蔬菜 木瓜雞湯 青木瓜、雞肉、鷹嘴豆	5.5	2.4	2.1	2.4	726	
4	四	肉燥南瓜炒雙粉 米粉、冬粉、南瓜、豬肉、蔬菜	★炸雞腿×1 雞腿×1-炸	番茄炒蛋 雞蛋、番茄、洋蔥-炒	清炒高麗 高麗菜、蔬菜-炒	有機空心菜 甜綠豆薏仁湯 綠豆、小薏仁	5.5	2.4	2.2	2.4	728	
5	五	蕎麥飯 白米、蕎麥	桔醬菠蘿豬 豬肉、蔬菜、鳳梨-燒	醬燻嫩腐 豆腐、絞肉、青蔥-煮	堅果玉米什錦 玉米、蔬菜、堅果-炒	標章蔬菜 糯米雞湯 洋芋、雞肉、糯米	5.6	2.3	2	2.3	718	
8	一	芝麻飯 白米、芝麻	巴斯克燻雞 雞肉、番茄、洋蔥、香料-烤	綿密蒸蛋 雞蛋、蔬菜-蒸	鮮菇白菜 大白菜、鮮菇、蔬菜-煮	有機白菜 巧達濃湯 玉米、蔬菜、雞蛋	5.5	2.4	2.1	2.4	726	
9	二	有機白飯 有機白米	墨西哥燻肉 豬肉、洋芋、毛豆、南瓜子-烤	日式蘿蔔雞 雞肉、蘿蔔、蔬菜-燒	什錦鮮瓜 鮮瓜、蔬菜-煮	有機白菜 小魚味噌湯 豆腐、蔬菜、小魚干	5.7	2.3	2.2	2.3	730	
10	三	白飯 白米	蜜汁地瓜雞 雞肉、地瓜-燒	紅燒鮮菇凍腐 凍豆腐、鮮菇、玉米-煮	紅絲花椰 花椰菜、蘿蔔-炒	標章蔬菜 筍香排骨湯 竹筍、湯排、鮮菇	5.7	2.3	2	2.4	730	
11	四	焗烤 薯蕷管麵 麵、蔬菜、豬肉、鮮菇、起司	壽喜燒豬肉 豬肉、洋蔥、蔬菜-煮	★炸鹽酥雞×4 雞肉×4-炸	韓式黃芽 黃豆芽、海苔、蔬菜-炒	有機小松菜 蔬菜雞湯 蔬菜、雞肉	5.5	2.4	2.1	2.4	726	
12	五	雜糧飯 白米、雜糧米	冰糖 滷雞排×1 雞排×1-滷	洋芋歐姆蛋 雞蛋、洋芋、毛豆-炒	打拋條豆 條豆、絞肉、番茄、九層塔-炒	標章蔬菜 南洋 肉骨茶湯 高麗菜、湯排、肉骨茶包	5.5	2.5	2	2.4	731	
15	一	燕麥飯 白米、燕麥	三杯魚塊 魚肉、竹筍、九層塔-燒(補助水產品)	酸甜醬雞肉 雞肉、洋蔥、彩椒-燒	針菇鮮瓜 鮮瓜、金針菇、蔬菜-煮	有機空心菜 豆腐味噌湯 豆腐、海苔、味噌	5.5	2.4	2.1	2.3	721	
16	二	【高鈣餐】 香菇肉絲油飯 糯米、有機白米、肉絲、蔬菜	★炸 翅小腿×2 翅小腿×2-炸	麻婆豆腐 豆腐、絞肉、蔬菜-煮	脆炒高麗 高麗菜、蔬菜-炒	有機葉白菜 甜 西米露醇奶 芋頭、西谷米、奶粉	5.7	2.4	2.1	2.4	740	
17	三	紅扁豆飯 白米、紅扁豆	鐵板炒肉 豬肉、洋蔥、黃豆、炒	孜然洋芋雞 洋芋、雞肉、蔬菜-燒	鮮菇炒筍 竹筍、鮮菇、蔬菜-炒	標章蔬菜 鮮瓜雞湯 鮮瓜、雞肉、薑	5.7	2.3	2.1	2.4	732	
18	四	【高鈣餐】 藜麥飯 白米、白藜麥	焗烤鮮茄蛋 雞蛋、番茄、蔬菜、起司-焗	腰果四方干 四方干、蘿蔔、腰果-燒	玉米彩丁 玉米、蔬菜、毛豆-煮	有機荷蘭葉白菜 什錦酸辣湯 豆腐、竹筍、蔬菜	5.5	2.4	2.1	2.4	726	
19	五	端午節										
22	一	蕎麥飯 白米、蕎麥	白醬薯塊雞 雞肉、洋芋、青豆-燒	★炸豬肉酥×3 豬肉×3-炸	蔬炒豆芽 豆芽、蔬菜-炒	有機小松菜 筍片海苔湯 竹筍、海苔、肉絲	5.7	2.4	2.2	2.3	738	
23	二	五穀有機飯 有機白米、五穀米	照燒豬肉 豬肉、洋蔥、蔬菜-燒	蒸蛋 雞蛋、蔬菜-蒸	時蔬白菜 大白菜、木耳、鮮菇-煮	有機空心菜 玉米濃湯 玉米、蔬菜、雞蛋	5.7	2.4	2.2	2.4	742	
24	三	白飯 白米	義式茄汁雞肉 雞肉、番茄、玉米-煮	鹹豬肉炒高麗 高麗菜、自製鹹豬肉、蔬菜-炒	玉筍花椰 花椰菜、玉米筍-煮	標章蔬菜 豆腐大醬湯 豆腐、豬肉、鮑菇	5.6	2.3	2.2	2.3	723	
25	四	羅勒 鮮茄義大利麵 麵、蔬菜、豬肉、番茄	嫩汁豬排×1 豬排×1-燒	海山醬脆薯雞 雞肉、豆薯、蔬菜-煮	雲耳燒瓜 鮮瓜、蔬菜-燒	有機小松菜 洋芋雞湯 洋芋、雞肉、蔬菜	5.6	2.4	2.1	2.4	733	
26	五	白飯 白米	烤三節翅×1 三節雞翅×1-烤	炸醬肉燥干丁 豆干丁、洋蔥、豬肉、毛豆-炒	海菜彩絲 海帶絲、蔬菜-炒	標章蔬菜 鮮菇排骨湯 蔬菜、湯排、鮮菇	5.5	2.3	2.1	2.4	718	
29	一	雜糧飯 白米、雜糧米	薑汁肉片 豬肉、洋蔥、鮮菇-炒	三杯油腐雞 雞肉、油豆腐、竹筍、九層塔-燒	蝦香高麗 高麗菜、蔬菜、蝦皮-炒	有機空心菜 雞蛋豆腐羹 豆腐、雞蛋、蔬菜	5.6	2.4	2.2	2.4	735	
30	二	白飯 白米	莎莎醬佐雞 雞肉、番茄、玉米-燒	烤豬肉條×3 豬肉條×3-烤	脆炒芥菜 豆芥菜、蔬菜-炒	標章蔬菜 金菇什錦湯 蘿蔔、金針菇、肉絲	5.5	2.5	2.1	2.4	733	

主要種類(次/月)			主要食材特性分析(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	新鮮食材	調理肉品	新鮮食材	▲調理加工品	★油炸品	湯類		
1次	1次	10次	9次	21次	0次	42次	0次	4次		2次	