



上將食品

115年10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: hr9305@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 ◎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	豆魚肉	蔬菜	油脂	熱量
1	四	糙米飯 白米、糙米	咖哩豬 豬肉、洋芋、蔬菜-煮	蘿蔔香干雞 雞肉、四方形干、蘿蔔-燒	有機小白菜	蔬菜蛋花湯 雞蛋、蔬菜		5.7	2.4	2.1	2.3	735
2	五	白飯 白米	烤三節翅×1 三節雞翅×1-烤	堅果玉米肉茸 玉米、絞肉、蔬菜、杏仁片-炒	標章蔬菜	南洋肉骨茶 蔬菜、湯排、腐皮		5.6	2.3	2.1	2.4	725
5	一	金瓜炒雙粉 米粉、冬粉、南瓜、絞肉、蔬菜	☆ 古早味豬排×1 豬排×1-滷	黃金泡菜雞 雞肉、自製泡菜、蔬菜-煮	有機空心菜	金針雞湯 蔬菜、雞肉、金針花		5.5	2.4	2.2	2.4	728
6	二	有機白飯 有機白米	筍菇燒雞 雞肉、竹筍、鮮菇-燒	洋芋歐姆蛋 雞蛋、洋芋、毛豆-炒	有機黑葉白菜	味噌小魚湯 豆腐、玉米、小魚干	水果	5.7	2.4	2.1	2.5	744
7	三	芝麻飯 白米、芝麻	咕咾肉 豬肉、洋蔥、彩椒-燒	★ 雞米花×4 雞肉×4-炸	標章蔬菜	粟片雞湯 洋芋、雞肉、鮮菇、胚芽片		5.6	2.3	2.1	2.3	721
8	四	藜麥飯 白米、白藜麥	蔥油雞 雞肉、蘿蔔、青蔥-煮	沙茶油腐豬 肉片、油豆腐、蔬菜-煮	有機小松菜	大滷湯 豆腐、雞蛋、竹筍、蔬菜		5.7	2.4	2	2.4	737
國 慶 日 連 假												
12	一	白飯 白米	白醬洋芋雞 雞肉、洋芋、奶粉-煮	烤豬肉條×3 豬肉條×3-烤	有機味美菜 +有機菇	豆腐味噌湯 豆腐、蔬菜、海苔		5.8	2.5	2	2.4	752
13	二	燕麥有機飯 有機白米、燕麥	蒜泥白肉 豬肉、洋蔥、鮮菇-煮	鹽水凍腐雞 雞肉、凍豆腐、蔬菜-煮	有機荷葉白菜	番茄蛋花湯 番茄、雞蛋、蔬菜	水果	5.7	2.4	2	2.3	733
14	三	麻香 香菇油飯 糯米、白米、香菇、肉燥	☆☆◎ 炸旗魚片×1 旗魚片×1-炸	砂鍋白菜 大白菜、豬肉、鮮菇、木耳-煮	標章蔬菜	冬瓜肉燥湯 冬瓜、肉燥、枸杞		5.8	2.5	2.1	2.3	750
15	四 蔬食	蕎麥飯 白米、蕎麥	蒸蛋 雞蛋、蔬菜-蒸	醬滷方干 四方形干、蔬菜-滷	有機白松菜	甜 西米露醇奶 芋頭、西谷米、奶粉		5.5	2.3	2.1	2.4	718
16	五	白飯 白米	春川年糕雞 雞肉、自製泡菜、年糕-煮	洋蔥炒蛋 雞蛋、洋蔥、毛豆-炒	標章蔬菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔、湯排、鮮菇		5.7	2.4	2.2	2.5	747
19	一	小米飯 白米、小米	腰果菠蘿豬 豬肉、洋蔥、鳳梨、腰果-燒	木耳炒筍 竹筍、木耳、蔬菜-炒	有機小白菜	玉米濃湯 玉米、雞蛋、蔬菜		5.6	2.4	2.2	2.4	735
20	二	有機白飯 有機白米	和風咖哩雞 雞肉、南瓜、蔬菜-煮	★ 炸豬肉酥×3 豬肉×3-炸	有機小松菜	鮮蔬白菜湯 大白菜、蔬菜	水果	5.7	2.3	2.2	2.3	730
21	三	薏仁飯 白米、小薏仁	洋芋燒魚 魚肉、洋芋-燒(補助水產品)	鮮筍燜雞 竹筍、雞肉、蔬菜-煮	標章蔬菜	海苔蛋花湯 蔬菜、雞蛋、海苔		5.7	2.4	2.2	2.4	742
22	四	粉紅醬萵菇 義大利麵 麵、蔬菜、鮮菇、絞肉	☆ 烤雞腿×1 雞腿×1-烤	什錦彩絲 肉絲、豆豉、金針菇、蔬菜-炒	有機山菠菜	大醬豆腐湯 豆腐、豬肉、鮑菇		5.5	2.5	2	2.3	726
23	五	白飯 白米	滷里肌排×1 豬排×1-滷	麻婆雞茸豆腐 豆腐、雞絞肉、青豆-煮	標章蔬菜	羅宋湯 番茄、蘿蔔、湯排、西芹	罐頭豆奶	5.5	2.4	2.1	2.4	726
光 復 節 連 假												
27	二	海苔 醬香拌飯 有機白米、玉米、絞肉、蔬菜、海苔	☆◎ 白灼鮮蝦×3 白蝦×3、蔬菜-燙	鮮茄燒雞 番茄、雞肉、蔬菜-燒	有機青松菜	南瓜濃湯 南瓜、雞蛋、蔬菜	水果	5.6	2.4	2.1	2.5	737
28	三	白飯 白米	三杯雞 雞肉、竹筍、九層塔-燒	墨西哥薯塊豬 洋芋、豬肉、蔬菜-煮	標章蔬菜	味噌蛋花湯 豆腐、雞蛋、青蔥		5.7	2.5	2	2.4	745
29	四	雜糧飯 白米、雜糧米	薑汁肉片 豬肉、洋蔥、鮮菇-煮	黑干什錦雞 雞肉、黑豆干、蔬菜-燒	有機荷葉白菜	甜 甜釀銀耳露 白木耳、枸杞		5.6	2.5	2.1	2.4	740
30	五	藜麥小米飯 白米、白藜麥、小米	★ 黃金翅小腿×2 翅小腿×2-炸	蒸蛋 雞蛋、蔬菜-蒸	標章蔬菜	竹筍排骨湯 竹筍、湯排、木耳		5.8	2.4	2	2.4	744
公司全面使用非基改玉米及豆製品 ※本菜單含有海鮮、堅果、奶製品及蛋製品等食材，有過敏體質者，敬請小心食用! ★表示油炸食品 ☆表示精選餐 ◎表示在地水產												
主餐種類(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	★油炸食品	甜湯			
1次	3次	7次	9次	20次	0次	20次	0次	4次	2次			