



上將 中央餐廳

三峽國小109年8.9月

*本公司全面使用非基改玉米及豆製品,敬請安心使用 *本菜單含有蟹、蝦、牛奶、蛋、芒果、花生、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類等,不適合其過敏體質者食用
 *◎消費者服務專線:(02)2996-9305 傳真:(02)2276-3714 e-mail: kh9305@gmail.com◎營養師:陳怡安(營養字第 009695)

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	附餐	全蛋	蛋類	豆類	蔬菜	油類	熱量
8/31	一	白飯 白米	咖哩雞 雞肉,洋芋,洋葱-煮	肉末玉米蛋 玉米,絞肉,紅蘿蔔,雞蛋-炒	塔香筍菇 竹筍,杏鮑菇,九層塔-炒	金茸三絲湯 金針菇,蘿蔔,肉絲,木耳	水果	5.6	2.3	2	2.4	723	
1	二	紅藜飯 白米,紅藜	沙茶肉片 豬肉,青蔥,洋葱-燒	脆炒甜不辣 甜不辣,刈薯,毛豆-炒	絲瓜燴疙瘩 絲瓜,紅蘿蔔,麵疙瘩-煮	羅宋蔬菜湯 蕃茄,蘿蔔,西芹	水果	5.5	2.2	2.3	2.5	720	
2	三	白飯 白米	蜜汁雞丁 雞肉,四方豆干-燒	海苔豬肉 豬肉,鮑菇,海苔粉-煮	清炒長豆 長豆,彩椒,蔬菜-炒	薏仁排骨湯 薏仁,洋芋,湯排		5.5	2.4	1.9	2.7	734	
3	四	地瓜飯 白米,地瓜	葵瓜子 洋芋燒豬 豬肉,洋芋,葵瓜子-燒	蕃茄豆腐 豆腐,蕃茄,義式香料-煮	蘿蔔佃煮 白蘿蔔,紅蘿蔔,玉米筍-滷	海芽蛋花湯 海芽,雞蛋,薑絲	水果	5.5	2.4	2.2	2.5	733	
4	五	白醬肉蓉 螺絲麵 洋葱,鮮菇,絞肉,麵	金黃炸雞翅 雞翅-炸	海苔香鬆 花枝丸 海苔香鬆,花枝丸-烤 每人2顆	韭香芽菜 豆芽,韭菜,紅蘿蔔-炒	玉米濃湯 玉米,紅蘿蔔,絞肉,雞蛋		5.6	2.3	2.1	2.5	730	
7	一	芝麻飯 白米,芝麻	茄汁肉排 豬排-燒	金沙鮮筍肉絲 竹筍,豬肉,木耳,鹹蛋-炒	蒜香海根 海根,紅蘿蔔,蒜-炒	芹珠魚丸湯 蘿蔔,小魚丸,芹珠	水果	5.4	2.2	2.2	2.4	706	
8	二	白飯 白米	三杯豆包 豆包,杏鮑菇,九層塔-炒	香蔥菜脯蛋 雞蛋,菜脯,蔥-炒	木耳蒲瓜 蒲瓜,紅蘿蔔,木耳-煮	竹筍湯 竹筍,金針菇	水果	蜂蜜麵包					
9	三	海苔香鬆飯 海苔香鬆,白米	杏片豬肉 豬肉,洋芋,杏仁片-燒	檸香雞丁 雞肉,彩椒,檸檬汁-煮	紅片花椰 花椰菜,紅蘿蔔-煮	榨菜肉絲湯 榨菜,肉絲		5.6	2.3	2	2.6	732	
10	四	夏威夷 蝦仁炒飯 鳳梨,玉米,絞肉,蝦仁,青豆,白米	轟炸雞腿 雞腿-炸	豬肉餡餅 餡餅-蒸 每人2顆	高麗粉絲 高麗菜,絞肉,青豆,冬粉-炒	麵線羹 麵線,金針菇,木耳,肉絲	水果	5.4	2.3	1.9	2.7	720	
11	五	五穀飯 白米,五穀米	洋蔥壽喜豬 豬肉,洋葱,蘿蔔-燒	滷蛋拼盤 雞蛋,海結,鮮菇-滷	腰果雞茸玉米 玉米,腰果,雞絞肉,紅蘿蔔-煮	黃瓜排骨湯 黃瓜,湯排		5.4	2.3	2	2.4	709	
14	一	白飯 白米	韓式泡菜雞 雞肉,泡菜,紅蘿蔔-煮	芝麻肉片 豬肉,蘿蔔,芝麻,青豆-煮	蝦皮鮮瓜 蒲瓜,紅蘿蔔,蝦皮-炒	蕃茄蛋花湯 蕃茄,雞蛋	水果	5.4	2.3	2.2	2.5	718	
15	二	小米飯 白米,小米	蔥爆肉柳 肉柳,洋葱,蔥段-炒	燒烤醬黑輪 黑輪,芹菜-燒	白豆醬竹筍 竹筍,木耳,紅蘿蔔-炒	南瓜濃湯 南瓜,洋葱,香菇,雞蛋	水果	5.4	2.2	2.3	2.5	713	
16	三	胚芽飯 胚芽,白米	蒜香雞肉 雞肉,鮑菇,蒜-燒	卡菲醬燉豬 豬肉,洋芋,條豆-煮	木耳白菜 白菜,木耳,紅蘿蔔-煮	枸杞冬瓜湯 冬瓜,枸杞,湯排		5.7	2.4	1.9	2.7	748	
17	四	義式 番茄肉醬麵 蕃茄,絞肉,洋葱,麵	鐵路肉排 豬排-燒	烤薯辦 薯辦-烤 每人3辦	紅燒油腐 油豆腐,蔥,木耳,紅蘿蔔-燒	雙菇嫩雞湯 雞肉,金針菇,香菇	水果	5.6	2.4	1.9	2.6	737	
18	五	白飯 白米	迷迭香雞丁 雞肉,豆薯,毛豆-煮	沙茶魷魚乾片 豆干,豬肉,魷魚,西芹-炒	絲瓜寬粉 絲瓜,木耳,紅蘿蔔,寬粉-煮	紅燒排骨湯 蘿蔔,洋葱,蕃茄,湯排		5.6	2.3	2.1	2.5	730	
21	一	雜糧飯 白米,雜糧米	鳳梨糖醋豬 豬肉,鳳梨,洋葱-煮	塔香花枝揚 花枝揚,花椰菜-炒	彩蔬刈薯 刈薯,紅蘿蔔,鮮菇,毛豆-煮	酸菜鴨湯 酸菜,冬瓜,鴨肉	水果	5.5	2.4	2	2.4	723	
22	二	櫻花蝦 香菇油飯 櫻花蝦,香菇,肉絲,白米,糯米	香烤雞排 雞排-烤	蒸蛋 雞蛋,蔬菜-蒸	黃瓜炒鮑菇 黃瓜,木耳,鮑菇-煮	蘿蔔大骨湯 蘿蔔,湯排,芹菜	水果	5.4	2.3	2.3	2.4	716	
23	三	白飯 白米	高昇排骨 豬肉,彩椒-燒	和風菇菇雞 雞肉,鮮菇,紅蘿蔔-煮	麻香黃芽 黃豆芽,海芽-炒	小魚味噌湯 小魚干,洋葱,豆腐		5.6	2.5	2	2.6	747	
24	四	芝麻飯 白米,芝麻	胡麻豆雞片 豆雞片,西芹-燒	瓜仔鴿蛋 烏蛋,冬瓜,脆瓜,蔬菜-煮	清炒高麗 高麗菜,木耳-炒	金針蔬菜湯 金針菇,蔬菜	水果	菠蘿麵包					
25	五	紫米飯 白米,紫米	泰式打拋豬 豬肉,蕃茄,九層塔,洋葱-煮	栗子燒雞 雞肉,栗子,凍豆腐-燒	紅絲長豆 長豆,紅蘿蔔-炒	香菇赤肉湯 香菇,竹筍,豬肉,蛋		5.4	2.4	2.4	2.6	735	
26	六	糙米飯 白米,糙米	烤雞腿肉捲 雞腿肉捲-烤	咖哩肉醬 洋芋,洋葱,絞肉-煮	金菇彩絲 海帶絲,芹菜,金針菇,紅蘿蔔-炒	紫菜蛋花湯 紫菜,雞蛋		5.5	2.2	2.2	2.5	718	
28	一	地瓜飯 白米,地瓜	滷肉排 肉排-滷	義式燒雞 雞肉,蕃茄,蔬菜-燒	木耳鮮筍 竹筍,木耳,紅蘿蔔-炒	酸辣湯 豆腐,肉絲,雞蛋,金針菇	水果	5.4	2.3	2.2	2.6	723	
29	二	白飯 白米	橙汁雞丁 雞肉,洋葱-煮	芋香燒豬 豬肉,芋頭,高麗菜乾-煮	麻婆豆腐 豆腐,絞肉,紅蘿蔔,青蔥-燒	昆布排骨湯 海結,湯排	水果	5.5	2.4	2	2.7	737	
30	三	紅藜飯 白米,紅藜	鐵板豬柳條 豬肉,豆芽菜-炒	肉燥福州丸 福州丸,絞肉,玉米-煮	珍菇燒瓜 蒲瓜,秀珍菇,蔬菜-煮	冬瓜雞湯 冬瓜,枸杞,雞肉		5.4	2.3	2.1	2.5	716	