



上將 食品

110年1+2月三峽國小

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)2776-3714 e-mail：kh9305@mail.com ◎營養師：陳怡安(營養字第 009695 號)

❀❀本公司豬肉及其製品全面使用國產肉、全面使用非基改玉米及豆製品, 敬請安心使用❀❀

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	附餐	全蛋	蛋黃	油	油	油	油	
1/4	一	地瓜飯 <small>白米, 地瓜</small>	芝麻肉排 <small>豬排, 芝麻-燒</small>	番茄炒蛋 <small>雞蛋, 豆腐, 番茄-炒</small>	香菇炒高麗 <small>高麗菜, 紅蘿蔔, 香菇-炒</small>	履歷蔬菜	冬瓜雞湯 <small>冬瓜, 雞肉</small>	5.7	2.4	2	2.5	742	
5	二	玉米燒肉拌飯 <small>白米, 玉米, 豬肉, 蔬菜</small>	和風豆包 <small>豆包, 小黃瓜-煮</small>	蒸蛋 <small>雞蛋, 蔬菜-蒸</small>	木耳燒瓜 <small>鮮瓜, 木耳, 金針菇, 蘿蔔-煮</small>	有機蔬菜	結頭排骨湯 <small>結頭菜, 芹菜, 湯排</small>	水果	波蘿麵包				
6	三	紫米飯 <small>白米, 紫米</small>	洋芋燉肉 <small>豬肉, 洋芋-燒</small>	蠔油香蔥雞 <small>雞肉, 蘿蔔, 青蔥-燒</small>	芹香芽菜 <small>豆芽菜, 蘿蔔, 芹菜-炒</small>	履歷蔬菜	羅宋湯 <small>高麗, 西芹, 番茄, 絞肉</small>	5.6	2.4	2	2.3	726	
7	四	白飯 <small>白米</small>	炸雞腿 <small>雞腿-炸</small>	紅燒獅子頭 <small>豬肉丸子, 大白菜, 紅蘿蔔-油</small>	清炒花椰 <small>花椰菜, 木耳-煮</small>	履歷蔬菜	味噌豆腐湯 <small>豆腐, 洋蔥, 小魚乾, 柴魚片</small>	水果	5.5	2.4	2.2	2.5	733
8	五	小米飯 <small>白米, 小米</small>	打拋肉柳 <small>肉柳, 番茄, 洋蔥, 九層塔-煮</small>	芹香鮮魷干片 <small>豆干, 芹, 魷魚翅, 紅蘿蔔-炒</small>	腰果玉米 <small>玉米, 紅蘿蔔, 腰果, 青豆-炒</small>	履歷蔬菜	紫菜蛋花湯 <small>紫菜, 雞蛋, 青蔥</small>	5.7	2.4	2	2.4	737	
11	一	薏仁飯 <small>白米, 薏仁</small>	烤三節翅 <small>雞翅-烤</small>	瓜仔干丁 <small>豆干丁, 絞肉, 脆瓜, 冬瓜-煮</small>	葷菇大頭菜 <small>結頭菜, 鮮菇, 木耳, 紅蘿蔔-煮</small>	履歷蔬菜	刈菜排骨湯 <small>刈菜仁, 湯排</small>	5.5	2.4	2	2.5	727.5	
12	二	青醬肉蓉葷菇義大利麵 <small>麵, 玉米, 絞肉, 鮮菇, 蔬菜, 九層塔</small>	里肌肉排 <small>豬排-燒</small>	花枝丸 <small>花枝丸-烤 每人2個</small>	木耳高麗 <small>高麗菜, 木耳, 紅蘿蔔-炒</small>	有機蔬菜	玉米濃湯 <small>玉米, 雞蛋, 紅蘿蔔</small>	水果	5.8	2.5	1.8	2.4	747
13	三	白飯 <small>白米</small>	燒雞肉 <small>雞肉, 蘿蔔, 綠豆-燒</small>	南瓜炒蛋 <small>雞蛋, 南瓜, 毛豆-炒</small>	炒花椰 <small>花椰菜, 紅蘿蔔-炒</small>	履歷蔬菜	榨菜肉絲湯 <small>肉絲, 榨菜</small>	5.5	2.3	2	2.3	711	
14	四	胚芽飯 <small>白米, 胚芽</small>	茄汁豬肉 <small>豬肉, 番茄, 洋蔥-煮</small>	雞茸燒豆腐 <small>豆腐, 雞絞肉, 蔥珠-燒</small>	丁香燒白菜 <small>大白菜, 木耳, 小魚乾-煮</small>	履歷蔬菜	關東煮湯 <small>玉米, 白蘿蔔, 海帶</small>	水果	5.6	2.5	2	2.4	738
15	五	五穀飯 <small>白米, 五穀米</small>	塔香鮮菇雞 <small>雞肉, 鮑菇, 九層塔-燒</small>	燒烤醬甜不辣 <small>甜不辣條, 玉米, 毛豆-燒</small>	條豆干片 <small>條豆, 豆干, 紅蘿蔔-炒</small>	履歷蔬菜	金針排骨湯 <small>湯排, 金針花, 竹筍</small>	5.6	2.4	2	2.4	730	
18	一	芝麻飯 <small>白米, 芝麻</small>	沙茶肉片 <small>肉片, 洋蔥, 金針菇-煮</small>	鹹蛋燴玉米 <small>玉米, 青豆, 紅蘿蔔, 鹹蛋-炒</small>	韭香芽菜 <small>豆芽菜, 紅蘿蔔, 韭菜-炒</small>	履歷蔬菜	大滷湯 <small>豆腐, 竹筍, 金針菇, 木耳, 肉絲</small>	5.6	2.4	2.1	2.3	728	
19	二	海苔香鬆飯 <small>白米, 海苔香鬆</small>	蜜汁烤腿 <small>雞腿-烤</small>	佛跳牆 <small>大白菜, 鵝蛋, 芋頭, 肉絲, 紅蘿蔔-煮</small>	三杯海草 <small>海草, 芹菜, 九層塔-炒</small>	有機蔬菜	青蔥蛋花湯 <small>雞蛋, 蔬菜, 青蔥</small>	水果	5.7	2.4	2	2.3	733

~寒假愉快~
HAPPY NEW YEAR!

2/18	四	白飯 <small>白米</small>	洋蔥豬排 <small>豬排-燒</small>	義式鮮茄雞 <small>雞肉, 番茄, 洋芋-燒</small>	鮮菇結菜 <small>結頭菜, 鮮菇, 紅蘿蔔-煮</small>	履歷蔬菜	味噌豆腐湯 <small>豆腐, 海苔, 小魚乾, 青蔥</small>	水果	5.5	2.4	2.2	2.3	724
19	五	玉米飯 <small>白米, 玉米</small>	芝麻地瓜雞 <small>雞肉, 地瓜, 芝麻-燒</small>	蠔汁肉燥滷蛋 <small>雞蛋, 絞肉, 豆干-滷</small>	雙色花椰 <small>花椰菜, 紅蘿蔔-炒</small>	履歷蔬菜	鮮瓜排骨湯 <small>排骨, 鮮瓜, 鮮菇</small>	5.7	2.4	1.9	2.4	735	
20	六	糙米飯 <small>白米, 糙米</small>	板栗燒豬 <small>豬肉, 洋芋, 栗子, 紅椒-燒</small>	泡菜魚蛋 <small>魚蛋, 大白菜, 木耳, 紅蘿蔔-煮</small>	蘿蔔佃煮 <small>蘿蔔, 海帶結, 玉米-滷</small>	履歷蔬菜	芥菜雞湯 <small>雞肉, 芥菜, 鮑魚菇, 薑</small>	5.6	2.5	2	2.3	733	
22	一	雜糧飯 <small>白米, 雜糧米</small>	蘑菇醬魚排 <small>魚排, 蘑菇醬-燒</small>	回鍋肉片 <small>肉片, 豆干, 高麗, 青蔥-炒</small>	紅片燒瓜 <small>鮮瓜, 紅蘿蔔, 木耳-煮</small>	履歷蔬菜	香菇赤肉湯 <small>豬肉, 香菇, 木耳, 雞蛋, 蔬菜</small>	5.5	2.4	2.2	2.4	728	
23	二	白飯 <small>白米</small>	奶香燉肉 <small>豬肉, 洋芋, 毛豆-煮</small>	洋蔥玉米滑蛋 <small>雞蛋, 洋蔥, 玉米, 紅蘿蔔-炒</small>	黃瓜鮑菇 <small>小黃瓜, 杏鮑菇, 豆皮, 紅蘿蔔-炒</small>	有機蔬菜	巧達濃湯 <small>玉米, 洋蔥, 雞蛋</small>	水果	5.8	2.4	2.1	2.5	751
24	三	薏仁飯 <small>白米, 薏仁</small>	蜜汁雞排 <small>雞排-烤</small>	和風蘿蔔燒肉 <small>豬肉, 蘿蔔, 毛豆-燒</small>	鹹豬肉高麗 <small>高麗菜, 紅蘿蔔, 鹹豬肉-炒</small>	履歷蔬菜	藥膳排骨湯 <small>洋芋, 湯排, 當歸, 紅棗</small>	5.5	2.3	2	2.4	716	
25	四	西西里肉醬螺絲麵 <small>麵, 番茄, 玉米, 絞肉</small>	椒鹽豆腸 <small>生豆腸-炸</small>	蒸蛋 <small>雞蛋, 青蔥-蒸</small>	蛋酥白菜 <small>大白菜, 紅蘿蔔, 木耳, 蛋酥-煮</small>	履歷蔬菜	南瓜雞湯 <small>南瓜, 雞肉</small>	水果	草莓夾心麵包				
26	五	紅豆飯 <small>白米, 紅豆</small>	炸醬沙茶雞 <small>雞肉, 小黃瓜-煮</small>	照燒骰子腐 <small>油豆腐, 絞肉, 木耳, 蒜段-燒</small>	豆薯條豆 <small>豆薯, 條豆, 肉絲-炒</small>	履歷蔬菜	元宵湯圓 <small>湯圓, 高麗菜, 香菇, 絞肉, 芹菜</small>	5.6	2.5	1.8	2.4	733	