



上將 食品

三峽國小 110年3月

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
◎營養師：陳怡安 (營養字第 009695 號)
◎消費者服務專線：(02)2996-9305 傳真：(02)2276-3714 e-mail：kh9305@gmail.com 地址：新北市新莊區幸福東路 86 號

本公司豬肉及其製品全面使用國產豬肉、全面使用非基改玉米及豆製品，請安心食用。														
日期	星期	主食	主菜	副菜			湯	附餐	水果	全蛋料理	生食食品	蔬菜	油類	熱量
2	二	紅藜肉蓉蛋炒飯 白米、絞肉、玉米、蘆筍、蛋、紅藜	烤小雞腿 翅小腿-烤 每人2隻	一口生煎包 生煎包-蒸 每人2個	蒜香高麗 高麗菜、蘆筍、木耳、蒜酥-炒	有機蔬菜	小魚味噌湯 豆腐、洋蔥、小魚乾	水果	5.7	2.4	2.1	2.3	735	
3	三	白飯 白米	沙茶肉柳 豬柳、豆薯、毛豆-炒	京醬雞丁 雞肉、豆干、紅蘿蔔-燒	金菇鮮瓜 鮮瓜、金針菇、蘆筍-煮	履歷蔬菜	蘿蔔鮮雞湯 雞肉、蘆筍、芹菜		5.6	2.5	1.9	2.4	735	
4	四	糙米飯 白米、糙米	照燒燉雞 雞肉、洋芋、洋蔥-燒	腰果玉米炒蛋 玉米、雞蛋、蘆筍、青蔥、腰果-炒	雙色花椰 白綠花椰、木耳-煮	履歷蔬菜	赤肉羹湯 豬肉、大白菜、木耳、雞蛋	水果	5.6	2.4	2	2.4	730	
5	五	地瓜飯 白米、地瓜	蜜汁里肌排 里肌排-燒	滷味拼盤 百頁豆腐、蘆筍、海帶結、花生-油	結菜炒菇 結頭菜、鮮菇、紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	薑母鴨湯 鴨肉、高麗菜、鮑魚菇、枸杞		5.7	2.4	2.1	2.5	744	
8	一	拿坡里紅醬肉蓉義大利麵 麵、番茄、玉米、洋蔥、絞肉	烤雞腿 雞腿-烤	炸地瓜球 地瓜球-炸 每人4個	芹炒海龍 海龍、蘆筍、芹-炒	履歷蔬菜	洋芋巧達濃湯 玉米、洋芋、蘆筍、雞蛋		5.6	2.4	2.1	2.3	728	
9	二	芝麻飯 白米、芝麻	咖哩凍豆腐 凍豆腐、洋芋、蘆筍-煮	南瓜歐姆蛋 南瓜、雞蛋-炒	枸杞冬瓜 冬瓜、木耳、枸杞-煮	有機蔬菜	香菇結菜湯 結頭菜、香菇	水果	5.6	2.4	2.1	2.4	733	
10	三	白飯 白米	柚香炒雞球 雞肉、鮑菇、毛豆-炒	蒜味小瓜豬 豬肉、小黃瓜、木耳、紅蘿蔔-炒	香菇高麗 高麗菜、香菇、蘆筍-炒	履歷蔬菜	嫩腐蛋花湯 豆腐、雞蛋、蕃茄		5.6	2.4	1.8	2.4	725	
11	四	小米飯 白米、小米	甜蔥醬豬排 豬排-燒	芹香魷魚羹 魷魚羹、玉米、西芹、九層塔-炒	韭香芽菜 豆芽菜、木耳、蘆筍、韭菜-炒	履歷蔬菜	金針雞湯 雞肉、金針花、筍絲	水果	5.5	2.4	2.2	2.6	737	
12	五	胚芽飯 白米、胚芽	柴香雞肉 雞肉、蘆筍、毛豆、柴魚片-煮	海苔香鬆炒蛋 雞蛋、洋蔥、蘆筍、香鬆-炒	泡菜年糕 大白菜、年糕、紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜、肉絲、金針菇		5.5	2.5	2	2.4	731	
15	一	燕麥飯 白米、燕麥	原味肉排 肉排-燒	塔香米糕雞 雞肉、米血糕、鮑菇、九層塔-煮	玉米彩燴 玉米、蘆筍、青豆-煮	履歷蔬菜	柴魚味噌湯 豆腐、蘆筍、小魚乾、柴魚片		5.5	2.4	2.1	2.3	721	
16	二	紅藜飯 白米、紅藜	蘿勒洋芋雞 雞肉、洋芋、紅蘿蔔、毛豆-煮	海山醬關東煮 蘆筍、虱目魚丸、黑輪-油	南瓜白菜 大白菜、南瓜、蘆筍、木耳-煮	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐、肉絲、筍、木耳、蘆筍、蛋	水果	5.7	2.4	2.2	2.6	751	
17	三	白飯 白米	日式燒豬肉 豬肉、蘆筍、海苔-燒	粟米雞蓉燴蛋 玉米、雞蛋、雞絞肉、青蔥-炒	鮮菇扁蒲 扁蒲、鮮菇、紅蘿蔔-燒	履歷蔬菜	鮮瓜雞湯 鮮瓜、雞肉、鮮菇		5.6	2.4	1.8	2.4	725	
18	四	板栗煲油飯 糯米、白米、香菇、肉絲、麵輪、栗子	烤雞腿肉捲 雞腿肉捲-烤	鮮菇蒸蛋 雞蛋、鮮菇-蒸	肉末高麗 高麗菜、絞肉、木耳、蘆筍-炒	履歷蔬菜	羅宋湯 蕃茄、蘆筍、排骨、西芹	水果	5.8	2.4	1.8	2.5	744	
19	五	薏仁飯 白米、薏仁	叉燒肉 豬肉-烤 每人4條	五味醬油腐 油豆腐、鮮菇、蘆筍、木耳-燒	雞絲花椰 花椰菜、紅蘿蔔、雞肉-煮	履歷蔬菜	紫菜蛋花湯 結頭菜、雞蛋、紫菜		5.6	2.4	2	2.3	726	
22	一	卡邦尼義式螺旋麵 麵、洋芋、鮑菇、絞肉、玉米	酸甜醬翅小腿 翅小腿-烤 每人2隻	烤地瓜薯條 地瓜薯條-烤 每人6條	醬燒洋芋 洋芋、鮑菇、紅蘿蔔-燒	履歷蔬菜	白菜三絲湯 大白菜、肉絲、木耳		5.8	2.4	1.8	2.4	739	
23	二	地瓜飯 白米、地瓜	蔥爆里肌 豬柳、洋蔥、青蔥-燒	蕃茄炒蛋 雞蛋、蕃茄、麵疙瘩-炒	鮮菇燒瓜 鮮瓜、鮮菇、木耳-煮	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米、洋蔥、蘆筍、雞蛋	水果	5.6	2.4	2.1	2.6	742	
24	三	白飯 白米	迷迭香雞丁 雞肉、豆薯、毛豆-煮	蠔油豆腐煲 豆腐、絞肉、金針菇、木耳-燒	紅絲高麗 高麗菜、紅蘿蔔、木耳-炒	履歷蔬菜	芹珠魚丸湯 蘆筍、小魚丸、芹菜		5.6	2.3	2	2.4	723	
25	四	雜糧飯 白米、雜糧米	茄汁烤麩 烤麩、蕃茄、洋蔥、義式香料-煮	蔥花菜脯蛋 雞蛋、菜脯、蔥花-炒	奶香銀芽 豆芽菜、韭菜、蘆筍-炒	履歷蔬菜	糯米雞湯 洋芋、雞肉、糯米、枸杞	水果	5.5	2.5	2	2.4	731	
26	五	藜麥飯 白米、藜麥	卡菲煨雞 雞肉、洋芋、蘆筍、洋香菜-煮	花枝排 花枝排-炸	豆酥條豆 條豆、木耳、豆酥-炒	履歷蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜、湯排、鮮菇		5.6	2.4	2.1	2.4	733	
29	一	玉米飯 白米、玉米	醍醐肉排 肉排-油	鹹肉豆角炒蛋 洋蔥、雞蛋、長豆、鹹豬肉、蘆筍-炒	韓式寬粉 寬粉、黃豆芽、蘆筍、韭菜、木耳-炒	履歷蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐、洋蔥、小魚乾		5.8	2.4	2	2.5	749	
30	二	蕎麥飯 白米、蕎麥	彩蔬醋溜雞 雞肉、洋蔥、彩椒-燒	炸麥克雞塊 麥克雞塊-炸 每人2個	海帶雙絲 海帶絲、干絲、芹菜、紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	筍片肉絲湯 筍片、肉絲、木耳	水果	5.5	2.4	2.1	2.4	726	
31	三	白飯 白米	栗香燒豬 豬肉、洋芋、栗子-燒	和風雞丁 雞肉、小黃瓜、鮑菇-煮	紅片花椰 花椰菜、蘆筍-炒	履歷蔬菜	金菇雞湯 金針菇、蔬菜、雞肉		5.5	2.3	2	2.4	716	