



三峽國小

地址:新北市樹林區忠愛街3號.電話:02-26895506.營養師:李素卿(營養字第2703號).張姝緹(第4985號),陳盈靜(第5803號),方慈麗(第8670號).羅穎(第9836號) ⑤本菜單可能含有蝦、芒果、花生、奶類、蛋、堅果、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類及其製品等政府公告之11大易致過敏原料,不適合對其過敏體質者食用,食用前請各位師生													<u> </u>	
日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	副餐	雜全糧穀	蛋豆肉魚	蔬菜	油脂	熱量	
1	四	糙米飯	三杯雞	麻婆豆腐	香菇冬瓜	履歷 青菜	海芽蛋花湯	水果 (中高 年級)	5.4	2.6	1.8	2.6	735	
												Ш		
		豬肉	塔香素雞片	番茄炒蛋	碧綠季豆	有機	工水凍油	水果		奶酥				
6	二	沙茶炒麵	岩白系無 月 素雞片紅蘿蔔九層塔者	宙加刃虫	信息紅蘿蔔木耳炒	青菜	玉米濃湯	(低年級)	5.5	麵包		<u>,</u>	727	
7	111	胚芽飯 _{自米胚芽}	新州、紅羅甸·儿園看点 蜜汁雞丁 _{雖內彩椒煮}	白菜豬腳	木耳花椰	履歴 青菜	黄瓜排骨湯		5.6		1.5	2.6	742	
8	四	白 飯 ^{自来}	花生滷豬腳 務內,務腳,花生滷	檸檬雞柳條 ^{雞柳條X2炸}	玉米鮮蔬	履歷青菜	羅宋湯	水果 (中高 年級)	5.6	2.5	1.7	2.5	735	
9	五	小 米飯	燒雞翅	麵輪燒肉	金菇高麗	履歷 青菜	味噌豆腐湯		5.5	2.6	1.6	2.6	737	
12	_	白飯	嫩汁豬排 ^{豬排X1煮}	滷味拼盤	菇燒黃瓜	履歴 青菜	竹筍雞湯	水果 (中高 年級)	5.6	2.6	1.5	2.6	742	
13	_	麥片飯 ^{自米.麥片}	花生宮保雞	京醬肉絲	白菜滷	有機 青菜	蘿蔔排骨湯	水果 (低年 級)	5.7	2.5	1.5	2.5	737	
14	111	白飯	壽喜燒豬肉 ^{豬肉洋蔥燒}	紅蘿蔔炒蛋	非香豆芽	履歷 青菜	榨菜肉絲湯 ^{榨菜豬肉}		5.8	2.6	1.5	2.5	751	
15	四	紫米飯 ^{自米.紫米}	炸雞排 雞排X1炸	薯芋豬肉	鮮炒花椰	履歷 青菜	柴魚味噌湯 ^{豆腐海芽柴魚}	水果 (中高 年級)	5.5	2.5	1.6	2.4	721	
16	五	糙米飯	鮮菇豬肉	蒸蛋 _{蛋時蔬蒸}	海帶雙絲	履歷 青菜	裙帶番茄湯		5.6	2.5	1.7	2.5	735	
17	六	夏威夷炒飯	烤雞腿	地瓜薯條 地瓜薯條	炒花椰菜 ^{花椰菜炒}	履歷 青菜	玉米濃湯	水果 (中高 年級)	5.5	2.5	1.7	2.5	728	
19	_		運動會補假											
20	11	白飯	洋蔥肉片	蘿蔔雞丁	芋香玉米	有機 青菜	海芽蛋花湯	水果 (低年 級)	5.7	2.5	1.5	2.4	732	
21	111	糙米飯	香草烤魚 ^{魚肉烤}	肉燥油豆腐	碧綠花椰	履歷 青菜	肉骨茶湯		5.4		1.6		726	
22	四	白 醬 義大利麵	糖醋豆包	芹炒干片	南瓜蛋	履歷青菜	筍絲豆腐湯	水果 (中高 年級)	(中高			734		
23	五	紅藜飯	炸雞腿 ^{雞腿X1炸}	蔥香百頁燒肉	香菇扁蒲	履歷 青菜	薏仁排骨湯		5.5	2.5	1.6	2.5	725	
26	_	台式雞滷飯	紅燒豬排	香Q麻糬球	條豆什錦 ^{條豆.豆干炒}	履歴 青菜	黃瓜雞湯 _{黃瓜雞肉}	水果 (中高 年級)	5.7	2.5	1.5	2.5	737	
27	=	薏仁飯 白米薏仁(洋薏仁)	和風咖哩雞	關東煮 ^{蘿蔔玉米.黑輪煮}	銀芽肉蓉	有機 青菜	小魚味噌湯	水果 (低年 級)	5.9	2.4	1.5	2.6	748	
28	=	胚芽飯	京醬肉柳	茶葉蛋 ※葉蛋XI滷	金菇絲瓜	履歷 青菜	酸菜肉片湯		5.5	2.6	1.5	2.5	730	
29	四	白 飯 ₌₌	醬燒雞排 ^{雞排紅燒}	番茄豬肉豆腐	什錦雙絲 海絲筍絲紅蘿蔔炒	履歴 青菜	巧 達濃湯	水果 (中高 年級)	5.8	2.6	1.5	2.5	751	
30	五	雜糧飯	薑汁燒肉	堅果雙色肉茸	沙茶高麗	履歷 青菜	冬瓜排骨湯		5.5	2.5	1.6	2.4	721	

本菜單皆使用國產豬肉,產地:台灣