



上將食品

110年4月

三峽國小

◎地址：新北市新莊區幸福東路 86 號 ◎服務專線：(02)2996-9305 傳真：(02)2276-3714 ◎E-mail：kh9305@gmail.com

*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 *本全面使用非基改玉米及豆製品* ◎營養師：陳怡安(營養字第 009695 號)

★本公司所使用之生鮮豬肉及其製品來源全面使用國產豬肉★

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	附餐	水果	全蛋 雞腿	主菜 雞肉	蔬菜	海鮮	熱量
1	四	白飯 白米	烤雞肉捲 雞肉捲-烤	香芋佛跳牆 大白菜, 豬肉, 芋頭, 筍茸-煮	蘿蔔鮑菇 蘿蔔, 鮑菇, 木耳, 西芹-炒	履歷蔬菜	紫菜蛋花湯 雞蛋, 紫菜, 青蔥	水果 (中高)	5.7	2.3	2.2	2.4	735
6	二	茄汁 義大利麵 麵, 番茄, 洋葱, 絞肉, 玉米, 蘿蔔	雲耳煨嫩腐 豆腐, 木耳, 青蔥-燒	薯條 馬鈴薯薯條-炸 每人6條	蒜酥高麗 高麗菜, 蘿蔔, 蒜酥-炒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米, 雞蛋, 洋芋, 蘿蔔	水果 (低)	5.6	2.4	2.1	2.3	728
7	三	白飯 白米	蜜汁雞丁 雞肉, 四方干-燒	柚香豬柳 豬柳, 豆薯, 蘿蔔-煮	鮮菇花椰 花椰菜, 鮮菇-煮	履歷蔬菜	筍片肉絲湯 竹筍, 木耳, 肉絲		5.5	2.4	2	2.3	719
8	四	薏仁飯 白米, 薏仁	椰香咖哩豬 豬肉, 南瓜, 蘿蔔-煮	蔥花菜脯蛋 雞蛋, 菜脯, 青蔥-炒	芹香芽菜 豆芽菜, 木耳, 芹菜-炒	履歷蔬菜	柴香味噌湯 豆腐, 蘿蔔, 小魚乾, 味噌	水果 (中高)	5.7	2.4	2.1	2.5	744
9	五	香鬆飯 白米, 海苔香鬆	鮮菇黃燜雞 雞肉, 鮮菇, 彩椒-煮	義式豬肉丸 豬肉丸, 番茄, 洋葱, 毛豆-煮	花生燉昆布 海帶結, 蘿蔔, 花生-燉	履歷蔬菜	結頭排骨湯 結頭菜, 湯排		5.5	2.5	2.1	2.3	729
12	一	芝麻飯 白米, 芝麻	咕咾肉 豬肉, 鳳梨, 洋葱-煮	蒸蛋 雞蛋, 蔬菜-蒸	珍菇時瓜 鮮瓜, 秀珍菇, 木耳, 枸杞-煮	履歷蔬菜	蘿蔔雞湯 雞肉, 蘿蔔, 芹菜	水果 (中高)	5.6	2.3	2.2	2.5	732
13	二	白飯 白米	蘿勒奶香雞 雞肉, 洋芋, 毛豆-煮	醬燒魚條 風味魚條(水蜜)-燒 每人2條	白菜滷 大白菜, 蘿蔔, 木耳-滷	有機蔬菜	番茄蛋花湯 雞蛋, 番茄, 蔬菜	水果 (低)	5.6	2.4	2.1	2.4	733
14	三	燕麥飯 白米, 燕麥	蒜香肉柳 豬肉, 小黃瓜, 青蒜-燒	京醬雞丁 雞肉, 鮑菇, 蘿蔔-燒	金沙炒筍 竹筍, 木耳, 蘿蔔, 鹹蛋-炒	履歷蔬菜	山藥雞湯 洋芋, 山藥, 雞肉, 當歸, 枸杞		5.6	2.3	2	2.3	718
15	四	麻香 肉絲油飯 糯米, 白米, 香菇, 肉絲, 麵輪末	碳烤雞排 雞排-烤	餡餅 餡餅-烤 每人2個	木耳炒高麗 高麗, 木耳, 蘿蔔-炒	履歷蔬菜	金針肉絲湯 肉絲, 金針花, 鮮菇	水果 (中高)	5.8	2.3	2	2.4	737
16	五	白飯 白米	椒鹽炸豬排 豬排-炸	三杯油豆腐 油豆腐, 木耳, 九層塔-燒	炒結頭菜 結頭菜, 蒜, 青蔥-炒	履歷蔬菜	鮮菇冬瓜湯 冬瓜, 鮮菇, 薑絲, 湯排		5.5	2.3	2	2.3	711
~~~~運動會~~~~													
17	六	夏威夷炒飯 白米, 鳳梨, 絞肉, 蘿蔔	蜜汁烤雞腿 雞腿-烤	地瓜薯條 地瓜薯條-烤 每人6條	清炒花椰 花椰菜, 紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	玉米濃湯 玉米, 雞蛋, 洋芋	水果 (中高)	5.7	2.3	1.9	2.3	723
20	二	麥片飯 白米, 麥片	蔥炒豬柳條 豬肉, 洋葱, 青蔥-炒	紅茶滷蛋 雞蛋, 大漢干, 蘿蔔-滷	鮮瓜柴魚燒 大黃瓜, 鮮菇, 蘿蔔, 柴片-燒	有機蔬菜	小魚味噌湯 洋葱, 豆腐, 小魚乾	水果 (低)	5.5	2.3	2	2.3	711
21	三	紫米飯 白米, 紫米	腰果雞丁 雞肉, 豆薯, 玉米, 腰果-煮	海結燒肉 豬肉, 海結, 香菇-燒	鹹肉高麗 高麗菜, 鹹豬肉, 木耳-炒	履歷蔬菜	鳳梨排骨湯 湯排, 結頭菜, 鳳梨, 蔭鳳梨		5.6	2.4	2.1	2.4	733
22	四	青醬肉蓉 野菇麵 麵, 玉米, 豬肉, 鮑菇, 九層塔	南瓜炒蛋 南瓜, 雞蛋, 毛豆-炒	薯球 薯球-炸 每人6個	炒黃芽 黃豆芽, 海芽, 肉絲, 蘿蔔-炒	履歷蔬菜	洋芋濃湯 洋芋, 玉米, 蘿蔔, 雞蛋	水果 (中高)	5.6	2.5	2	2.3	733
23	五	糙米飯 白米, 糙米	芝香魚排 魚排, 芝麻-燒	瓜仔蒸肉餅 絞肉, 豆腐, 鮮菇, 脆瓜-蒸	玉米彩蔬 玉米, 蘿蔔, 毛豆-煮	履歷蔬菜	鮮菇豆腐湯 豆腐, 絞肉, 鮮菇		5.5	2.3	2.2	2.4	721
26	一	地瓜飯 白米, 地瓜	味噌豬肉 豬肉, 小黃瓜, 蘿蔔-燒	洋芋炒蛋 洋芋, 雞蛋, 玉米-煮	韭香芽菜 豆芽菜, 韭菜, 蘿蔔-炒	履歷蔬菜	酸辣湯 竹筍, 豆腐, 肉絲, 木耳, 蛋, 蘿蔔	水果 (中高)	5.6	2.4	1.9	2.5	732
27	二	白飯 白米	炸雞腿 雞腿-炸	泰式黃金魚蛋 黃金魚蛋, 番茄, 洋葱, 九層塔-煮	芹炒海根 海根, 蘿蔔, 芹-炒	有機蔬菜	海芽蛋花湯 雞蛋, 高麗菜, 海芽	水果 (低)	5.5	2.4	2	2.4	723
28	三	小麥飯 白米, 小麥	蠔香豬肉 豬肉, 蘿蔔, 青蔥-燒	雞肉親子丼 雞肉, 洋葱, 雞蛋, 蘿蔔-燒	雙色花椰 花椰菜, 蘿蔔, 木耳-煮	履歷蔬菜	冬菜鴨湯 鴨肉, 冬菜, 榨菜		5.5	2.3	2.1	2.3	714
29	四	海苔肉蓉 拌飯 白米, 玉米, 蘿蔔, 絞肉, 青豆, 海苔絲	酸甜雞翅 雞翅-烤	黑輪棒 黑輪條-燒	彩燴鮮瓜 鮮瓜, 鮑菇, 蘿蔔-煮	履歷蔬菜	紅燒排骨湯 番茄, 洋葱, 蘿蔔, 湯排	水果 (中高)	5.5	2.4	2	2.4	723
30	五	紅藜飯 白米, 紅藜	醬燒肉排 豬排-燒	番茄炒蛋 雞蛋, 番茄, 麵疙瘩-炒	清炒高麗 高麗菜, 蘿蔔, 木耳-炒	履歷蔬菜	昆布雞湯 雞肉, 海結, 蘿蔔		5.7	2.4	2.2	2.5	747