



上將食品 110年5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，不適宜其過敏體質者食用 *本全面使用非基改玉米及豆製品* ◎營養師：陳怡安(營字第9695)

❁ 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	全蛋雞腿	豆腐蛋肉	蔬菜	油類	熱量		
3	一	焗烤南瓜奶香義大利麵 麵, 南瓜, 洋蔥, 蘆筍, 絞肉	炸雞翅 雞翅-炸	海苔薯餅 洋芋薯餅, 海苔-烤 每人4餅	紅片高麗 高麗菜, 蘆筍-炒	履歷蔬菜	枸杞冬瓜湯 冬瓜, 肉絲, 枸杞	水果(中高)	5.8	2.3	2	2.2	728
4	二	白飯 白米	蒜香豆雞片 豬肉, 豆薯, 青蒜-煮	糖醋鴿蛋 鴿蛋, 鳳梨, 番茄, 玉米-煮	蘿蔔炒筍 竹筍, 蘿蔔, 木耳-炒	有機蔬菜	小魚味噌湯 豆腐, 小魚干, 味噌	水果(低)	5.6	2.3	2.1	2.3	721
5	三	紫米飯 白米, 紫米	胡麻雞丁 雞肉, 小黃瓜, 芝麻-煮	塔香鮑菇豬 豬肉, 豆皮, 鮑菇, 九層塔-煮	木耳白菜 白菜, 蘿蔔, 鮮菇, 木耳-煮	履歷蔬菜	番茄蛋花湯 番茄, 雞蛋, 高麗菜		5.5	2.2	2	2.4	708
6	四	芝麻飯 白米, 芝麻	醬燒肉排 肉排-燒	甘藷燒雞 雞肉, 地瓜-燒	針菇鮮瓜 鮮瓜, 金針菇, 蘆筍-煮	履歷蔬菜	洋芋濃湯 洋芋, 玉米, 蘆筍, 雞蛋	水果(中高)	5.6	2.2	2.1	2.4	718
7	五	白飯 白米	咖哩雞 雞肉, 洋芋, 蘆筍-煮	關東煮 肉片, 海結, 蘆筍, 玉米段-煮	清炒條豆 條豆, 蘆筍-炒	履歷蔬菜	筍片排骨湯 竹筍, 湯排		5.7	2.3	2	2.2	721
10	一	薏仁飯 白米, 薏仁	蒲燒鯛 蒲燒鯛, 豆芽-蒸	洋蔥紅絲蛋 雞蛋, 洋蔥, 紅蘆筍-炒	腰果玉米 玉米, 蘆筍, 青豆, 腰果-煮	履歷蔬菜	香菇雞湯 蘿蔔, 雞肉, 香菇	水果(中高)	5.5	2.3	2.1	2.5	723
11	二	蕎麥飯 白米, 蕎麥	韓式泡菜雞 雞肉, 大白菜, 金針菇, 木耳-煮(不辣)	南瓜起司燒 南瓜, 起司燒, 玉米, 毛豆-煮	薑絲海根 海帶根, 肉絲, 蘆筍, 薑-炒	有機蔬菜	羅宋湯 番茄, 西芹, 洋蔥, 湯排	水果(低)	5.6	2.3	2.2	2.3	723
12	三	紅扁豆飯 白米, 紅扁豆	宮保豬肉 豬肉, 竹筍, 花生, 蔥段-燒	雞茸燒豆腐 豆腐, 蘆筍, 雞絞肉, 木耳, 青豆-燒	鮮菇蒲瓜 蒲瓜, 蘆筍, 鮮菇-煮	履歷蔬菜	藥燉雞湯 洋芋, 雞肉, 枸杞, 當歸		5.5	2.4	2	2.3	719
13	四	香菇肉絲油飯 白米, 糯米, 豬肉, 香菇, 麵輪	芹香雞丁 雞肉, 鮑菇, 西芹-煮	香蔥吉拿棒 香蔥吉拿棒-炸	蒜香高麗 高麗菜, 木耳, 蘆筍-炒	履歷蔬菜	大滷湯 豆腐, 竹筍, 肉絲, 蘆筍, 菇, 雞蛋, 木耳	水果(中高)	5.6	2.2	2.3	2.3	718
14	五	白飯 白米	孜然豬排 豬排, 孜然-燒	紅燒三角腐 三角油腐, 木耳, 青蔥-燒	脆炒花椰 花椰菜, 蘆筍-炒	履歷蔬菜	米苔目 米苔目, 蘆筍, 豬肉, 木耳, 芹		5.7	2.3	2.1	2.4	732
17	一	地瓜飯 白米, 地瓜	照燒菇菇雞 雞肉, 鮑菇, 蘆筍-燒	滷蛋什錦 雞蛋, 蘆筍, 海結-滷	白菜滷 大白菜, 豆皮, 蘆筍, 香菇-煮	履歷蔬菜	金菇什錦湯 竹筍, 金菇, 肉絲, 木耳	水果(中高)	5.6	2.3	2.2	2.2	719
18	二	義大利肉醬螺絲麵 麵, 玉米, 絞肉, 蘆筍, 番茄, 青豆	香烤豬排 豬排-烤	炸雞堡肉 雞堡肉-炸	豆酥長豆 長豆, 木耳, 豆酥-炒	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜, 洋蔥, 蘆筍, 雞蛋	水果(低)	5.7	2.3	2	2.3	725
19	三	白飯 白米	柚香雞肉 雞肉, 洋蔥, 彩椒-燒	沙茶肉片 肉片, 金針菇, 蘆筍-煮	枸杞甘藍 高麗菜, 枸杞, 木耳-炒	履歷蔬菜	鮮瓜排骨湯 鮮瓜, 鮮菇, 排骨		5.5	2.3	2	2.4	716
20	四	燕麥飯 白米, 燕麥	和風凍腐 凍豆腐, 香菇, 絞肉, 蘆筍, 青豆-煮	紅燒滷蛋 雞蛋, 白蘆筍-滷	金沙炒筍 竹筍, 鹹蛋, 青蔥-炒	履歷蔬菜	海芽蛋花湯 黃豆芽, 雞蛋, 海芽	水果(中高)	5.8	2.3	2.1	2.5	744
21	五	糙米飯 白米, 糙米	豆乳燒雞 雞肉, 豆薯, 毛豆, 芝麻-煮	番茄炒蛋 雞蛋, 番茄, 洋蔥-炒	紅片絲瓜 絲瓜, 麵疙瘩, 蘆筍-煮	履歷蔬菜	酸菜鴨湯 鴨肉, 酸菜, 薑絲		5.7	2.4	2.3	2.4	745
24	一	鹹豬肉粟米炒飯 白米, 玉米, 蘆筍, 鹹豬肉, 青豆	蜜汁豬排 豬排-燒	烤地瓜薯條 地瓜薯條-烤 每人6條	海帶三絲 海帶絲, 芹菜, 蘆筍-炒	履歷蔬菜	柴香味噌湯 豆腐, 蘆筍, 小魚干, 味噌	水果(中高)	5.6	2.3	2.1	2.3	721
25	二	全穀飯 全穀, 白米	炸雞腿 雞腿-炸	蒸蛋 雞蛋, 毛豆-蒸	雲耳燒瓜 蒲瓜, 蘆筍, 木耳-燒	有機蔬菜	沙茶赤肉羹 豬肉絲, 大白菜, 雞蛋, 木耳	水果(低)	5.5	2.3	2.2	2.2	712
26	三	白飯 白米	蔥爆肉柳 豬柳, 洋蔥, 青蔥-炒	瓜仔鴿蛋 鴿蛋, 冬瓜, 鮮菇, 脆瓜-煮	紅片花椰 白辣花椰菜, 蘆筍-煮	履歷蔬菜	紫菜蛋花湯 雞蛋, 紫菜		5.8	2.4	1.9	2.4	742
27	四	五穀飯 白米, 五穀米	烤雞排 雞排-烤	沙嗲獅子頭 獅子頭, 洋芋, 洋蔥, 紅蘆筍-煮	蔬炒高麗 高麗菜, 木耳-炒	履歷蔬菜	金針排骨湯 金針花, 蘆筍, 湯排	水果(中高)	5.6	2.3	2	2.4	723
28	五	麥片飯 白米, 麥片	筍香燒肉 豬肉, 竹筍, 福菜-燒	玉米鮮蔬蛋 玉米, 雞蛋, 蘆筍, 青豆-炒	韭香芽菜 豆芽菜, 蘆筍, 韭菜-炒	履歷蔬菜	冬瓜雞湯 雞肉, 冬瓜, 鮮菇		5.6	2.3	2.2	2.3	723
31	一	白飯 白米	雞腿肉捲 雞腿肉捲-烤	香菇肉燥干丁 豆干, 絞肉, 鮮菇, 紅蔥頭-煮	芝麻條豆 條豆, 蘆筍, 芝麻-煮	履歷蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜, 豬肉	水果(中高)	5.8	2.3	2	2.2	728