



# 上將食品 110年9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)2276-3774 ◎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 \*全面使用非基改玉米及豆製品\* ◎營養師：金楚晴(營字 8969 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 ★

|                           |   | 星期 | 主食                            | 主菜                      | 副菜                            |                        | 湯                       | 附餐    | 全蛋  | 豆類  | 蔬菜  | 水果  | 油脂     | 熱量  |
|---------------------------|---|----|-------------------------------|-------------------------|-------------------------------|------------------------|-------------------------|-------|-----|-----|-----|-----|--------|-----|
| 9/1                       | 三 |    | 白飯<br>白米                      | 蔥爆豬柳<br>豬肉、鮮菇、青蔥-炒      | 義式雞肉丸<br>雞肉丸、番茄、洋蔥、玉米粒、義式香料-煮 | 脆炒高麗<br>高麗菜、紅蘿蔔、木耳-炒   | 履歷蔬菜<br>筍片、木耳、雞肉        |       | 5.7 | 2.2 | 2.2 | 2.2 |        | 718 |
| 2                         | 四 |    | 奶香義大利麵<br>義大利麵、絞肉、南瓜、鮑菇、青豆    | 檸香棒棒腿<br>棒棒腿 X2-烤       | 炸薯餅<br>薯餅 X2-炸                | 菇燒扁蒲<br>扁蒲、鮮菇、蘿蔔-燒     | 履歷蔬菜<br>玉米、雞蛋、紅蘿蔔       | 水果(高) | 5.6 | 2.3 | 2.2 | 2.2 |        | 719 |
| 3                         | 五 |    | 小米飯<br>白米、小米                  | 糖醋醬豬排<br>豬排、彩椒-燒        | 瓜仔干丁鵪鶉蛋<br>鵪鶉蛋、豆干丁、脆瓜、冬瓜-煮    | 木耳長豆<br>長豆、木耳、蒜酥-煮     | 履歷蔬菜<br>洋芋、雞肉、糯米、枸杞     |       | 5.6 | 2.4 | 2.2 | 2.3 |        | 731 |
| 6                         | 一 |    | 芝麻飯<br>白米、芝麻                  | 三杯雞<br>雞肉、鮑菇、九層塔-煮      | 和風燒豬<br>豬肉、小黃瓜、洋蔥-燒           | 鍋燒白菜<br>白菜、豆皮、木耳、紅蘿蔔-燒 | 履歷蔬菜<br>番茄、高麗菜、西芹、絞肉    | 水果(高) | 5.5 | 2.4 | 2.3 | 2.3 |        | 726 |
| 7                         | 二 |    | 白飯<br>白米                      | 五香豆雞片<br>豆雞片、絞肉、蘿蔔-燒    | 洋芋炒蛋<br>雞蛋、洋芋、玉米、蘿蔔-炒         | 清炒鮮筍<br>鮮筍、紅蘿蔔、青蔥-炒    | 有機蔬菜<br>豆腐、洋蔥、小魚        | 水果(低) | 5.7 | 2.2 | 2.1 | 2.3 | 蜂蜜麵包   | 720 |
| 8                         | 三 |    | 紫米飯<br>白米、紫米                  | 豆乳雞丁<br>雞肉、洋蔥、青蔥-煮      | 冬瓜燜肉<br>豬肉、冬瓜、枸杞-煮            | 芹香豆芽<br>豆芽、芹菜、蘿蔔、木耳-炒  | 履歷蔬菜<br>豆腐、海芽、薑絲        |       | 5.5 | 2.4 | 2   | 2.3 |        | 719 |
| 9                         | 四 |    | 地瓜飯<br>白米、地瓜                  | 燒豬排<br>豬排-燒             | 雞茸燒油腐<br>油豆腐、雞茸、蘿蔔、木耳-燒       | 玉米四色<br>玉米、毛豆、紅蘿蔔、芋頭-炒 | 履歷蔬菜<br>酸菜、鴨肉、薑絲        | 水果(高) | 5.7 | 2.4 | 2   | 2.3 |        | 733 |
| 10                        | 五 |    | 紅藜飯<br>白米、紅藜                  | 蒲燒雞肉<br>雞肉、玉米筍、洋蔥-燒     | 南瓜歐姆蛋<br>雞蛋、南瓜、毛豆-煮           | 柴香蘿蔔<br>蘿蔔、海帶結、鮮菇-煮    | 履歷蔬菜<br>鮮瓜、排骨、紅蘿蔔       |       | 5.6 | 2.2 | 2.1 | 2.4 |        | 718 |
| 11                        | 六 |    | 夏威夷鳳梨炒飯<br>白米、鳳梨、絞肉、玉米、毛豆     | 味噌豬排<br>豬排-燒            | 鹽酥雞<br>雞肉 X3-炸                | 蔬燒寬粉<br>寬粉、高麗菜、絞肉、蘿蔔-炒 | 履歷蔬菜<br>豆腐、竹筍、雞蛋、蘿蔔     | 水果(高) | 5.8 | 2.3 | 2   | 2.3 |        | 732 |
| 13                        | 一 |    | 薏仁飯<br>白米、薏仁                  | 打拋肉片<br>豬肉片、洋蔥、番茄、九層塔-煮 | 茶香滷蛋<br>雞蛋、鰾輪、香菇、油            | 什錦絲瓜<br>絲瓜、麵疙瘩、木耳、枸杞-燒 | 履歷蔬菜<br>雞肉、蘿蔔、紅棗、仙草汁    | 水果(高) | 5.7 | 2.3 | 2.2 | 2.2 |        | 726 |
| 14                        | 二 |    | 紅扁豆飯<br>白米、紅扁豆                | 柚香雞腿<br>雞腿-烤            | 古早味西魯肉<br>大白菜、豬肉、雞蛋、鮮菇、木耳-煮   | 小魚豆干<br>豆干、小魚、紅蘿蔔、青蔥-炒 | 有機蔬菜<br>洋芋、雞蛋、紅蘿蔔、鮑菇    | 水果(低) | 5.6 | 2.4 | 2.1 | 2.3 |        | 728 |
| 15                        | 三 |    | 蕎麥飯<br>白米、蕎麥                  | 壽喜燒豬<br>豬肉、洋蔥、金針菇-燒     | 杏片地瓜雞<br>雞肉、地瓜、杏仁片-煮          | 豆薯長豆<br>長豆、豆薯、蘿蔔-炒     | 履歷蔬菜<br>玉米、雞蛋、青蔥        |       | 5.5 | 2.4 | 2   | 2.4 |        | 723 |
| 16                        | 四 |    | 茄汁肉醬義大利麵<br>義大利麵、番茄、絞肉、紅蘿蔔、青豆 | 醬烤雞排<br>雞排-烤            | 炸麥克雞塊<br>麥克雞塊 X2-炸            | 紅片高麗<br>高麗菜、紅蘿蔔-炒      | 履歷蔬菜<br>冬瓜、排骨、枸杞        | 水果(高) | 5.5 | 2.3 | 2.2 | 2.3 |        | 716 |
| 17                        | 五 |    | 糙米飯<br>白米、糙米                  | 宮保豬肉<br>豬肉、鮮菇、花生-煮      | 安東燉雞<br>雞肉、冬粉、洋芋、紅蘿蔔-燉        | 鹹蛋炒筍<br>竹筍、鹹蛋、蘿蔔、青蔥-炒  | 履歷蔬菜<br>肉絲、榨菜、金針菇       |       | 5.7 | 2.3 | 2.1 | 2.4 |        | 732 |
| ~ ~ ~ 中 秋 節 連 假 快 樂 ~ ~ ~ |   |    |                               |                         |                               |                        |                         |       |     |     |     |     |        |     |
| 22                        | 三 |    | 白飯<br>白米                      | 烤醬燒豬<br>豬肉、蘿蔔、洋蔥-煮      | 粉紅醬關東煮<br>蘿蔔、油豆腐、海帶結-煮        | 鐵板豆芽<br>豆芽菜、韭菜、蘿蔔-炒    | 履歷蔬菜<br>豬肉絲、白菜、雞蛋、蘿蔔、木耳 |       | 5.7 | 2.3 | 2   | 2.3 |        | 725 |
| 23                        | 四 |    | 紫米飯<br>白米、紫米                  | 醬燒黑干<br>黑豆干、鮮菇、青蔥-燒     | 蒸蛋<br>雞蛋、絞肉、玉米-蒸              | 清炒高麗<br>高麗菜、木耳、蘿蔔-炒    | 履歷蔬菜<br>豆腐、小魚干、海芽       | 水果(高) | 5.8 | 2.2 | 1.9 | 2.4 | 草莓夾心麵包 | 727 |
| 24                        | 五 |    | 藜麥飯<br>白米、藜麥                  | 福菜魚排<br>魚排、福菜-蒸         | 五彩鮮蔬雞丁<br>雞肉、玉米筍、彩椒、長豆-燒      | 炒花椰菜<br>花椰菜、鮮菇-炒       | 履歷蔬菜<br>金針花、金針菇、排骨      |       | 5.5 | 2.3 | 2.2 | 2.3 |        | 716 |
| 27                        | 一 |    | 五穀飯<br>白米、五穀米                 | 柴魚雞丁<br>雞肉、蘿蔔、柴魚片-煮     | 海山醬福州丸<br>福州丸、玉米粒-煮           | 塔香筍菇<br>竹筍、鮑菇、蘿蔔、九層塔-炒 | 履歷蔬菜<br>紫菜、雞蛋、豆腐        | 水果(高) | 5.6 | 2.3 | 2.1 | 2.3 |        | 721 |
| 28                        | 二 |    | 日式炒烏龍<br>烏龍麵、肉絲、豆芽菜、木耳、海苔香鬆   | 烤豬肉條<br>豬肉條 X4-烤        | 炸奶滋可樂餅<br>可樂餅 X2-炸            | 海帶三絲<br>海帶、干絲、芹菜、紅蘿蔔-炒 | 有機蔬菜<br>雞肉、香菇、筍         | 水果(低) | 5.7 | 2.3 | 2.2 | 2.2 |        | 726 |
| 29                        | 三 |    | 燕麥飯<br>白米、燕麥                  | 紅麴燒雞<br>雞肉、芹、蘿蔔-煮       | 果香咕咾肉<br>豬肉、鳳梨、彩椒-燒           | 菇燒鮮瓜<br>鮮瓜、鮮菇、蘿蔔-煮     | 履歷蔬菜<br>鮮菇、豬絞肉、玉米粒、雞蛋   |       | 5.7 | 2.2 | 1.9 | 2.4 |        | 720 |
| 30                        | 四 |    | 麥片飯<br>白米、麥片                  | 蠔汁豬柳<br>豬柳條、馬鈴薯、青蔥-炒    | 莎莎醬鵪鶉蛋<br>鵪鶉蛋、番茄、洋蔥、玉米粒-煮     | 芋香白菜滷<br>白菜、鮮菇、芋頭、蘿蔔-滷 | 履歷蔬菜<br>冬菜、冬粉、豬肉絲、薑絲    | 水果(高) | 5.7 | 2.3 | 2.2 | 2.2 |        | 726 |