



上將食品 110年10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 *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 ★

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	附餐	全穀雜糧	豆魚肉蛋	蔬菜	水果	油脂	熱量
1	五	胚芽飯 白米、胚芽	宮保雞丁 雞肉、鮑菇、紅椒、花生-燒	洋芋歐姆蛋 洋芋、雞蛋、紅蘿蔔、毛豆-炒	紅絲長豆 長豆、蘿蔔、木耳-炒	履歷蔬菜 冬瓜排骨湯 冬瓜、湯排、薑		5.5	2.2	2.2	2.2		704
4	一	鹹豬肉青醬義大利麵 麵、玉米、洋蔥、自製鹹豬肉、九層塔	蜜汁里肌排 豬排-燒	檸香雞柳條 雞柳條 X2-炸	燒海根 海根、蘿蔔、薑-炒	履歷蔬菜 南瓜濃湯 南瓜、雞蛋、蘿蔔	水果(高)	5.7	2.3	2.1	2.2		723
5	二	白飯 白米	豆干小炒 豆干、肉絲、芹菜、青蔥-炒	地瓜薯條 地瓜薯條 X6-烤	鮑菇燒瓜 鮮瓜、鮑菇、木耳-煮	有機蔬菜 海芽蛋花湯 雞蛋、海芽、結頭菜	水果(低)	5.7	2.3	2.3	2.3		733
6	三	小麥飯 白米、小麥	腰果地瓜豬 豬肉、地瓜、腰果-燒	雞肉親子丼 雞肉、雞蛋、洋蔥、毛豆-燒	蒜味花椰 花椰菜、紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜 鮮筍雞湯 竹筍、雞肉、木耳		5.6	2.2	2.2	2.3		716
7	四	糙米飯 白米、糙米	滷雞翅 三節雞翅-滷	鴿蛋佛跳牆 烏蛋、肉絲、芋頭、筍茸-煮	木耳高麗 高麗菜、木耳-炒	履歷蔬菜 薏仁排骨湯 洋芋、湯排、薏仁	水果(高)	5.7	2.2	2.2	2.3		723
8	五	蕎麥飯 白米、蕎麥	打拋豬肉 肉片、番茄、洋蔥、九層塔-煮	堅果豆腐煲 豆腐、木耳、青蔥、菜瓜子-燒	韭香芽菜 綠豆芽、韭菜、蘿蔔-炒	履歷蔬菜 菜脯燉雞湯 蘿蔔、雞肉、鮮菇、菜脯		5.5	2.3	2.2	2.2		712

~~ 國慶假期愉快 ~~

12	二	麻香花生油飯 糯米、白米、香菇、肉絲、花生、麵輪	烤豬肉條 豬肉條 X4-烤	燒賣 燒賣 X2-蒸	豆酥長豆 長豆、木耳、豆酥-炒	有機蔬菜 冬菜鴨湯 鴨肉、粉絲、冬菜	水果(低)	5.7	2.2	2.2	2.4		727
13	三	五穀飯 白米、五穀米	蔥油雞 雞肉、洋蔥、青蔥-燒	海苔燒豬 肉片、蘿蔔、海苔粉-燒	絲瓜什錦 絲瓜、冬粉、紅蘿蔔-煮	履歷蔬菜 芹珠蘿蔔湯 蘿蔔、湯排、芹菜		5.7	2.2	2.3	2.2		721
14	四	白飯 白米	酥炸豬排 豬排-炸	蒸蛋 雞蛋、絞肉-蒸	奶香玉米 玉米、洋芋、蘿蔔、毛豆-炒	履歷蔬菜 小魚味噌湯 豆腐、青蔥、小魚干	水果(高)	5.7	2.2	2	2.3		718
15	五	紅藜飯 白米、紅藜	韓式春川年糕雞 雞肉、洋蔥、年糕-煮	芝香肉柳 肉柳、竹筍、木耳、薑段、芝麻-炒	腐皮白菜 大白菜、豆皮、金針菇、蘿蔔-煮	履歷蔬菜 赤肉湯 肉絲、香菇、雞蛋、蘿蔔、木耳		5.7	2.3	2.2	2.2		726
18	一	蕎麥飯 白米、蕎麥	醍醐滷肉 豬肉、鮑菇、毛豆-煮	紅茶香滷蛋 雞蛋、黑干-滷	柴魚蘿蔔 紅白蘿蔔、玉米粒、青蔥-煮	履歷蔬菜 金針雞湯 雞肉、金針花、蔬菜	水果(高)	5.5	2.3	2.1	2.2		709
19	二	茄汁葷菇螺旋麵 麵、番茄、絞肉、鮮菇、玉米	烤雞腿 雞腿-烤	椒鹽薯餅 洋芋餅 X4-烤	海帶彩絲 海帶絲、蘿蔔、芹-炒	有機蔬菜 玉米濃湯 玉米、洋芋、雞蛋、蘿蔔	水果(低)	5.7	2.3	2.2	2.3		730
20	三	白飯 白米	醬燒肉柳 豬肉柳、彩椒、金針菇-燒	塔香鮮筍雞 雞肉、竹筍、九層塔-燒	鮮菇扁蒲 扁蒲、香菇、木耳-煮	履歷蔬菜 紫菜蛋花湯 雞蛋、蘿蔔、紫菜		5.8	2.3	2	2.2		728
21	四	地瓜飯 白米、地瓜	味噌豆皮 豆皮、蘿蔔、青蔥-煮	奶醬野菇洋芋 洋芋、絞肉、鮑菇、玉米-煮	螞蟻上樹 高麗菜、冬粉、絞肉、蘿蔔-炒	履歷蔬菜 鮮瓜湯 鮮瓜、蔬菜	水果(高)	5.9	2.2	2.1	2.3		734
22	五	麥片飯 白米、麥片	燒鮮魚排 魚排-燒	白菜獅子頭 獅子頭、白菜、蘿蔔、鮮菇-燒	雞絲豆芽 豆芽菜、雞肉絲、木耳-炒	履歷蔬菜 香蔥米粉湯 米粉、絞肉、香菇、芹菜		5.6	2.3	2.2	2.4		728
25	一	小米飯 白米、小米	卡菲醬雞肉 雞肉、南瓜、毛豆-煮	酸甜糖醋豬 豬肉、洋蔥、彩椒-燒	金粒花椰 花椰菜、玉米粒-炒	履歷蔬菜 酸辣湯 豆腐、雞蛋、木耳、蘿蔔、金針菇	水果(高)	5.5	2.2	2.3	2.2		707
26	二	藜麥飯 白米、藜麥	豆醬骰子豬 豬肉、蘿蔔-煮	芹炒甜條 甜不辣、芹、紅蘿蔔-炒	田園高麗 高麗菜、木耳、枸杞-炒	有機蔬菜 柴魚味噌湯 豆腐、海芽、小魚干、柴魚片	水果(低)	5.6	2.2	2.2	2.3		716
27	三	紅扁豆飯 白米、紅扁豆	脆皮雞排 雞排-炸	馬鈴薯燉肉 豬肉、洋芋、紅蘿蔔、毛豆-燉	金沙炒筍 竹筍、鹹蛋、蘿蔔、青蔥-炒	履歷蔬菜 羅宋湯 番茄、洋蔥、西芹、湯排		5.6	2.3	2.1	2.3		721
28	四	肉燥乾拌麵 麵、豆芽、韭菜、豆干、絞肉、洋蔥	原味豬排 豬排-燒	鍋貼 鍋貼 X2-烤	香菇燒白菜 大白菜、香菇、木耳-煮	履歷蔬菜 鳳梨雞湯 鳳梨、雞肉、結頭菜、蔴鳳梨	水果(高)	5.5	2.3	2.3	2.4		723
29	五	五穀飯 白米、五穀米	義式鮮茄雞 雞肉、番茄、洋蔥-燒	肉茸三角腐 小三角油腐、絞肉、青蔥-燒	豆薯長豆 長豆、豆薯、蘿蔔-炒	履歷蔬菜 冬瓜肉絲湯 冬瓜、肉絲、鮮菇、枸杞		5.6	2.3	2	2.2		714