



上將食品 110年11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	全日 總分	主菜 得分	副菜 得分	湯 得分	附餐 得分	總分
1	一	白飯 白米	洋芋燉肉 豬肉, 洋芋-煮	雞茸玉米彩燴 玉米, 雞絞肉, 鮮菇, 青豆-煮	雲耳鮮瓜 鮮瓜, 蘿蔔, 木耳-煮	履歷蔬菜	海芽蛋花湯 雞蛋, 青蔥, 海芽	水果 (高)	5.8	2.2	2.3	2.4		737
2	二	義式奶香 蕈菇麵 麵, 洋蔥, 絞肉, 鮑菇, 玉米	燒烤雞排 雞排-烤	椒鹽花枝丸 花枝丸 X2, 胡椒鹽-燒	炒高麗菜 高麗菜, 木耳, 蔬菜-炒	有機蔬菜	巧達濃湯 南瓜, 雞蛋, 蘿蔔	水果 (低)	5.8	2.3	1.9	2.3		730
3	三	紅豆飯 白米, 紅豆	五香滷肉 豬肉, 冬瓜, 枸杞-滷	泡菜燒雞 雞肉, 白菜(自製泡菜), 金針菇, 木耳-燒	雙色花椰 花椰菜, 蘿蔔-炒	履歷蔬菜	結菜雞湯 結頭菜, 雞肉, 鮮菇		5.5	2.3	2	2.3		711
4	四	藜麥飯 白米, 藜麥	乾蔥豆豉雞 雞肉, 鮮菇, 青蔥, 豆豉-燒	海山醬關東煮 蘿蔔, 米血糕, 魚卵捲-煮	芹香海根 海根, 芹, 蔬菜-炒	履歷蔬菜	紅燒排骨湯 番茄, 湯排, 蘿蔔	水果 (高)	5.6	2.2	2.2	2.4		720
5	五	紫米飯 白米, 紫米	壽喜醬燒魚 魚肉, 洋蔥, 蘿蔔, 芝麻-燒	南瓜炒蛋 雞蛋, 南瓜, 毛豆-炒	豆醬脆筍 竹筍, 蘿蔔, 木耳-炒	履歷蔬菜	薑母鴨湯 鴨肉, 高麗菜, 金針菇, 薑片		5.5	2.3	2.2	2.5		725
8	一	海苔肉茸拌飯 白米, 玉米, 絞肉, 蘿蔔, 海苔絲	香酥翅小腿 翅小腿 X2-炸	珍珠鮮肉丸 珍珠丸 X2-蒸	鐵板豆芽 豆芽菜, 芹菜, 蘿蔔-炒	履歷蔬菜	冬瓜肉絲湯 冬瓜, 肉絲, 薑絲	水果 (高)	5.6	2.3	2.2	2.3		723
9	二	芝麻飯 白米, 芝麻	筍燒豆包 豆包, 竹筍, 木耳, 青豆-燒	咖哩鴿蛋 鴿蛋, 絞肉, 洋芋, 蘿蔔, 洋蔥-煮	鮮菇白菜 大白菜, 蘿蔔, 鮮菇-煮	有機蔬菜	小魚味噌湯 豆腐, 小魚干, 青蔥	水果 (低)	5.6	2.3	2.3	2.3	菠蘿麵包	726
10	三	白飯 白米	杏片地瓜雞 雞肉, 地瓜, 杏仁片-燒	和風燒豬 豬肉, 彩椒, 小黃瓜-燒	菇炒結菜 結頭菜, 鮑魚菇, 蘿蔔-炒	履歷蔬菜	紫菜蛋花湯 雞蛋, 洋蔥, 紫菜		5.7	2.4	1.9	2.4		735
11	四	小米飯 白米, 小米	羅勒豬排 豬排-烤	滷蛋拼盤 雞蛋 X1, 毛豆, 鮮菇-滷	絲瓜疙瘩 絲瓜, 麵疙瘩, 木耳, 枸杞-煮	履歷蔬菜	香菇雞湯 蘿蔔, 雞肉, 香菇	水果 (高)	5.7	2.1	2.3	2.4		722
12	五	胚芽飯 白米, 胚芽	豆乳燒雞 雞肉, 蘿蔔, 豆乳-燒	醍醐三角腐 三角油腐, 絞肉, 青蔥-燒	堅果粟米 玉米, 蘿蔔, 鮑菇, 南瓜子-煮	履歷蔬菜	鮮筍排骨湯 竹筍, 金針菇, 排骨		5.8	2.3	2	2.3		732
15	一	迷迭香番茄肉 醬義大利麵 麵, 番茄, 絞肉, 玉米, 洋蔥, 迷迭香	叉燒肉 豬肉條 X4-烤	薯球 薯球 X6-炸	鮮瓜匯煮 鮮瓜, 蘿蔔, 木耳-煮	履歷蔬菜	白菜豆腐湯 大白菜, 豆腐, 鮮菇, 蔥	水果 (高)	5.6	2.3	2.2	2.3		723
16	二	五穀飯 白米, 五穀米	烤雞腿 雞腿-烤	芹炒肉絲干片 豆干片, 肉絲, 芹, 蔬菜-炒	什錦彩絲 海帶絲, 金針菇, 蘿蔔-炒	有機蔬菜	羅宋湯 番茄, 蘿蔔, 高麗菜, 湯排	水果 (低)	5.5	2.3	2.3	2.3		719
17	三	蕎麥飯 白米, 蕎麥	洋蔥肉柳 豬肉柳, 洋蔥, 蔬菜-燒	金沙玉米雞 雞肉, 玉米, 蘿蔔, 鹹蛋-炒	筍香鮑菇 竹筍, 杏鮑菇, 九層塔-燒	履歷蔬菜	枸杞鮮瓜湯 鮮瓜, 雞肉, 枸杞		5.6	2.3	2	2.4		723
18	四	燕麥飯 白米, 燕麥	醬滷雞翅 雞翅-滷	砂鍋肉片 肉片, 豆皮, 蘿蔔, 青蔥-炒	紅片花椰 花椰菜, 蘿蔔, 木耳-炒	履歷蔬菜	玉米濃湯 玉米, 洋芋, 雞蛋, 蘿蔔	水果 (高)	5.6	2.4	2.2	2.3		731
19	五	紅扁豆飯 白米, 紅扁豆	昆布燒豬 豬肉, 海帶結, 蘿蔔-燒	番茄炒蛋 雞蛋, 番茄, 洋蔥-炒	彩蔬高麗 高麗菜, 彩椒-炒	履歷蔬菜	結菜鮮雞湯 結頭菜, 雞肉		5.5	2.3	2.3	2.5		728
22	一	薏仁飯 白米, 薏仁	咖哩雞 雞肉, 洋芋, 蘿蔔-煮	烤醬黑輪燒 黑輪, 玉米, 毛豆-燒	海茸肉絲 海茸, 肉絲, 蘿蔔-炒	履歷蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐, 洋蔥, 小魚干, 柴魚片	水果 (高)	5.7	2.3	2	2.3		725
23	二	香菇肉絲油飯 糯米, 白米, 香菇, 肉絲, 花生	蜜汁蒲燒鯛 蒲燒鯛-蒸	地瓜薯條 地瓜薯條 X6-烤	香鬆玉米 玉米, 蘿蔔, 豆薯, 香鬆-炒	有機蔬菜	金針雞湯 雞肉, 金針花, 木耳	水果 (低)	5.6	2.2	2.1	2.4		718
24	三	紫米飯 白米, 紫米	三杯雞 雞肉, 鮑菇, 九層塔, 薑-燒	奶香雙芋豬 豬肉, 洋芋, 芋頭-煮	脆炒芽菜 豆芽菜, 芹, 木耳-炒	履歷蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜, 排骨, 鮮菇, 薑絲		5.8	2.3	2	2.4		737
25	四	麥片飯 白米, 麥片	蔥燒豆腸 豆腸, 絞肉, 蘿蔔, 青蔥-燒	洋蔥炒蛋 雞蛋, 洋蔥, 蘿蔔-煮	白菜滷 大白菜, 木耳, 鮮菇, 枸杞-煮	履歷蔬菜	酸辣湯 豆腐, 竹筍, 肉絲, 金針菇, 雞蛋	水果 (高)	5.5	2.2	2.3	2.3	墨西哥麵包	711
26	五	白飯 白米	柴香雞丁 雞肉, 小黃瓜, 蔬菜, 柴魚片-煮	蒸蛋 雞蛋, 蔬菜-蒸	金沙結菜 結頭菜, 鹹蛋, 青蔥-炒	履歷蔬菜	薏仁四神湯 湯排, 薏仁, 蓮子, 馬鈴薯		5.7	2.2	2.2	2.3		723
29	一	小麥飯 白米, 小麥	XO 醬豬排 豬排-燒	茄汁福州丸 福州丸, 番茄, 青豆-煮	鮮蔬燒瓜 鮮瓜, 蘿蔔, 蔬菜-煮	履歷蔬菜	刈菜雞湯 刈菜, 雞肉, 鮑魚菇	水果 (高)	5.5	2.3	2.3	2.3		719
30	二	雜糧飯 白米, 雜糧米	芝麻蒲燒雞 雞肉, 洋芋, 彩椒, 芝麻-燒	玉米煨豆腐 豆腐, 玉米, 絞肉, 紅蘿蔔-燒	清炒高麗 高麗菜, 蘿蔔, 木耳-炒	有機蔬菜	雙色海芽湯 湯排, 金針菇, 蘿蔔, 海芽	水果 (低)	5.6	2.3	2.3	2.3		726