



上將食品 110年12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		水果	點心	熱飲	
1	三	玉米飯 白米、玉米	壽喜燒肉片 豬肉、洋蔥、金針菇-燒	五味醬雞丁 雞肉、蘿蔔、彩椒-煮	塔香鮑菇百頁 鮑菇、百頁、木耳、九層塔-炒	履歷蔬菜	赤肉羹湯 雙色蘿蔔、肉絲、蔬菜、雞蛋	5.5	2.3	2.3	2.4	723	
2	四	沙茶肉絲炒麵 麵條、豬肉絲、高麗菜、蔬菜	烤翅X2-烤 翅小腿 X2-烤	黃金薯餅 薯餅 X2-炸	白菜滷 大白菜、蘿蔔、木耳、豆皮-煮	履歷蔬菜	羅宋湯 番茄、洋蔥、鮮菇、芹	水果(高)	5.7	2.2	2.1	2.5	729
3	五	糙米飯 白米、糙米	味噌豚肉 豬肉、小黃瓜、蘿蔔-煮	客家小炒 豆干、豬肉絲、魷魚耳、芹-炒	花生海結 蘿蔔、海帶結、花生、條豆-煮	履歷蔬菜	玉米蛋花湯 玉米、雞蛋、青蔥	5.5	2.2	2.2	2.3	709	
6	一	燕麥飯 白米、燕麥	和風雞丁 雞肉、鮑菇、毛豆-煮	粉紅醬鍋物燒 魚蛋、蘿蔔、竹輪-煮	枸杞南瓜 南瓜、玉米、枸杞-煮	履歷蔬菜	金針排骨湯 湯排、金針菇、金針花	水果(高)	5.8	2.2	2.1	2.3	727
7	二	小米飯 白米、小米	奶香豆腸 豆腐、絞肉、洋芋、蘿蔔-燒	香菇蒸蛋 雞蛋、香菇-蒸	鮮菇結菜 結頭菜、蘿蔔、鮮菇-炒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米、洋芋、蘿蔔、雞蛋	水果(低)	5.8	2.3	2.1	2.3	735
8	三	紅扁豆飯 白米、紅扁豆	泰式燒雞 雞肉、洋蔥、紅椒-煮	芋頭燒豬 豬肉、芋頭、鮑菇、青蔥-燒	芹香銀芽 豆芽菜、芹菜、蘿蔔-炒	履歷蔬菜	海芽蛋花湯 雞蛋、蘿蔔、海芽	5.7	2.3	2.2	2.3	730	
9	四	茄汁肉醬義大利麵 麵、玉米、洋蔥、絞肉、蘿蔔、九層塔	蜜汁豬排 豬排-燒	雞柳條 雞柳條 X2-炸	花椰彩蔬 花椰菜、蘿蔔、木耳-煮	履歷蔬菜	鮮瓜雞湯 鮮瓜、雞肉、薑	水果(高)	5.5	2.3	2.1	2.4	718
10	五	白飯 白米	腰果玉米雞 雞肉、玉米、腰果-燒	鮮菇燒肉片 肉片、鮮菇、木耳、蔥-煮	炒高麗菜 高麗菜、蘿蔔-炒	履歷蔬菜	豆腐味噌湯 豆腐、小魚乾、青蔥	5.6	2.2	2.3	2.3	718	
13	一	芝麻飯 白米、芝麻	韓式泡菜豬 豬肉、自製泡菜(不辣)、金針菇-煮	洋蔥炒蛋 雞蛋、洋蔥、紅蘿蔔、毛豆-炒	塔香海根 海根、蘿蔔、九層塔-炒	履歷蔬菜	鳳梨雞湯 鳳梨、蔴鳳梨、結頭菜、雞肉	水果(高)	5.5	2.3	2.2	2.5	725
14	二	麻香花生肉絲油飯 糯米、白米、肉絲、香菇、花生、麵輪	炸棒棒腿 棒棒腿 X2-炸	酥烤小餡餅 豬肉餡餅 X2-烤	紅絲高麗 高麗菜、木耳、蘿蔔-炒	有機蔬菜	芹珠蘿蔔湯 蘿蔔、肉絲、芹	水果(低)	5.9	2.2	1.9	2.4	734
15	三	紫米飯 白米、紫米	蒜味豬柳 豬肉柳、小黃瓜、紅蘿蔔-炒	蜜糖地瓜雞 雞肉、地瓜-燒	芋香白菜 白菜、蘿蔔、芋頭-煮	履歷蔬菜	番茄蛋花湯 番茄、雞蛋、蔬菜	5.7	2.3	2.2	2.4	735	
16	四	白飯 白米	芝麻照燒魚 魚肉、洋蔥、芝麻-燒	香菇肉燥貢丸 小貢丸、絞肉、香菇-煮	珍菇鮮瓜 鮮瓜、秀珍菇、木耳-煮	履歷蔬菜	大滷湯 豆腐、竹筍、肉絲、鮮菇、雞蛋	水果(高)	5.5	2.3	2.2	2.2	712
17	五	薏仁飯 白米、薏仁	滷肉排 豬肉排-滷	乾鍋雞丁 雞肉、洋芋、青蔥-燒	蒜酥條豆 條豆、蒜酥、蔬菜-炒	履歷蔬菜	糯米雞湯 洋芋、糯米、雞肉、枸杞	5.7	2.2	2.2	2.3	723	
20	一	小麥飯 白米、小麥	柚香雞腿 雞腿-烤	烤椒鹽薯餅 洋芋餅 X4、椒鹽-烤	韭花干片 豆干、韭菜花、蘿蔔-炒	履歷蔬菜	鮮菇冬瓜湯 冬瓜、湯排、鮮菇、薑絲	水果(高)	5.5	2.4	2.1	2.3	721
21	二	聖誕奶香白醬螺旋麵 麵、玉米、洋芋、絞肉、蘿蔔、南瓜籽	炸豬排 豬排-炸	玉米炒蛋 雞蛋、玉米、蘿蔔、蔥花-炒	雲耳高麗 高麗菜、木耳、蘿蔔-炒	有機蔬菜	冬至湯圓 湯圓、豬絞肉、鮮菇、白菜、芹	水果(低)	5.7	2.2	2.2	2.5	732
22	三	小米飯 白米、小米	鮮茄雞丁 雞肉、番茄、豆薯-煮	薑汁燒肉 豬肉片、洋蔥、金針菇、薑-燒	雙色花椰 白綠花椰、蘿蔔-炒	履歷蔬菜	榨菜肉絲湯 肉絲、鮮菇、榨菜	5.5	2.3	2.2	2.3	716	
23	四	地瓜飯 白米、地瓜	醬燒黑豆干 黑豆干、蘿蔔、絞肉、青蔥-燒	虎皮蛋 雞蛋-炸	蔬炒扁蒲 扁蒲、蘿蔔、木耳-煮	履歷蔬菜	關東煮湯 海結、玉米、油片、蘿蔔	水果(高)	5.6	2.2	2.1	2.2	709
24	五	白飯 白米	香滷雞翅 雞翅-滷	烤雞腿肉捲 雞腿肉捲-烤	菇燒蕪菁 結頭菜、鮮菇、木耳-燒	履歷蔬菜	薏仁排骨湯 洋芋、薏仁、湯排	5.6	2.3	2.2	2.3	723	
27	一	五穀飯 白米、五穀米	咖哩豬 豬肉、洋芋、蘿蔔-煮	塔香肉羹 肉羹、花椰菜、木耳、九層塔-炒	香蒜海茸 海茸、肉絲、蒜-炒	履歷蔬菜	筍片雞湯 雞肉、竹筍、鮮菇	水果(高)	5.6	2.3	2.1	2.3	721
28	二	麥片飯 白米、麥片	照燒魚排 魚排-燒	墨西哥燉肉 肉片、番茄、洋蔥、墨西哥香料-煮	鮮味燒瓜 鮮瓜、鮮菇、蘿蔔-煮	有機蔬菜	海芽味噌湯 豆腐、海芽、小魚干	水果(低)	5.5	2.3	2.2	2.4	721
29	三	紅扁豆飯 白米、紅扁豆	醍醐滷肉 豬肉、蘿蔔、青豆-滷	蜜汁豆干雞 雞肉、四方豆干、芝麻-燒	木耳白菜 大白菜、木耳、蔬菜-煮	履歷蔬菜	酸菜鴨湯 鴨肉、酸菜、川菜、粉絲	5.5	2.4	2.3	2.3	726	
30	四	葷菇肉茸蛋炒飯 白米、玉米、雞絞肉、蘿蔔、雞蛋、鮮菇	香滷雞翅 雞翅-滷	玉米布丁酥 玉米布丁酥 X2-炸	螞蟻上樹 高麗菜、粉絲、絞肉、蔬菜-炒	履歷蔬菜	刈菜排骨湯 刈菜、鮮菇、湯排	水果(高)	5.8	2.3	2.2	2.3	737