



上將食品

111年 1+2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、含熱質穀物、大豆、魚類等，不適合其過敏體質者食用

本全面使用非基改玉米及豆製品 ◎營養師：金楚晴(營字 8969 號)

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	附餐	全蛋	豆製品	蔬菜	油脂	熱量		
3	一	小米飯 白米, 小米	三杯魚丁 魚肉, 鮑菇, 紅椒, 九層塔-煮	照燒骰子腐 油豆腐, 絞肉, 木耳, 青蔥-燒	什錦鮮瓜 鮮瓜, 蘿蔔, 肉絲, 蔬菜-煮	履歷蔬菜	洋芋排骨湯 洋芋, 薑仁, 湯排	水果 (高)	5.6	2.4	2.1	2.3	728
4	二	白飯 白米	蔥香蒸蛋 雞蛋, 絞肉, 青蔥-蒸	甜玉米段 玉米段 X1-煮	木耳花椰 花椰菜, 肉絲, 木耳, 蘿蔔-煮	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米, 洋芋, 蘿蔔, 雞蛋	水果 (低)	5.8	2.4	2.2	2.5	754
5	三	胚芽飯 白米, 胚芽	番茄燉雞 雞肉, 番茄, 蘿蔔-燉	香蒜小瓜豬 豬柳, 小黃瓜, 蔬菜-炒	清炒高麗 高麗菜, 蔬菜-炒	履歷蔬菜	薑絲海芽湯 海芽, 排骨, 薑		5.5	2.3	2.2	2.3	716
6	四	紅藜飯 白米, 紅藜	白醬洋芋豬 豬肉, 洋芋, 毛豆-煮	蜜汁豆干燒雞 雞肉, 四方豆干, 芝麻-燒	韓式粉絲 黃豆芽, 冬粉, 絞肉, 蔬菜-炒	履歷蔬菜	小魚味噌湯 豆腐, 蘿蔔, 小魚乾	水果 (高)	5.8	2.5	2.1	2.4	754
7	五	茄汁肉醬 義大利麵 麵, 玉米, 番茄, 洋蔥, 絞肉	烤雞翅 雞翅-烤	美式薯球 薯球 X6-炸	蒜香海茸 海茸, 蔬菜-炒	履歷蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜, 鮮菇, 肉絲		5.6	2.4	2.3	2.4	738
10	一	雜糧飯 白米, 雜糧米	咕咾肉 豬肉, 地瓜, 彩椒-燒	咖哩醬鴿蛋 鴿蛋, 洋芋, 蘿蔔, 洋蔥-煮	蔬炒花椰 花椰菜, 木耳, 枸杞-煮	履歷蔬菜	酸辣湯 豆腐, 豬肉絲, 雞蛋, 蔬菜	水果 (高)	5.7	2.3	2.3	2.3	733
11	二	麥片飯 白米, 麥片	烤棒棒腿 棒棒腿 X2-烤	塔香花枝揚 花枝揚, 芹, 九層塔-炒	針菇燒瓜 鮮瓜, 金針菇, 肉絲, 蘿蔔-燒	有機蔬菜	金針排骨湯 金針花, 筍片, 排骨	水果 (低)	5.5	2.3	2.3	2.3	719
12	三	紅扁豆飯 白米, 紅扁豆	蔥燒豬柳 豬肉柳, 洋蔥, 紅蘿蔔-燒	滷味黑干 黑豆干, 紅白蘿蔔, 芝麻-滷	韭香豆芽 豆芽菜, 韭菜, 蔬菜-炒	履歷蔬菜	冬瓜鮮雞湯 冬瓜, 雞肉, 蔬菜		5.5	2.4	2.1	2.3	721
13	四	香菇肉絲油飯 糯米, 白米, 香菇, 肉絲, 木耳	醍醐雞翅 雞翅-滷	燒賣 燒賣 X2-蒸	高麗鹹豬肉 高麗菜, 自製鹹豬肉, 蔬菜-煮	履歷蔬菜	羅宋湯 番茄, 洋蔥, 蔬菜, 湯排	水果 (高)	5.7	2.3	2.2	2.4	735
14	五	白飯 白米	梅香扣肉 豬肉, 筍片, 福菜-煮	起司年糕炒雞 雞肉, 年糕, 洋蔥, 蘿蔔, 起司粉-炒	鮮菇白菜 大白菜, 鮮菇, 蔬菜-煮	履歷蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜, 雞蛋, 蔬菜		5.7	2.3	2.3	2.4	737
17	一	地瓜飯 白米, 地瓜	醬爆雞丁 雞肉, 鮮菇, 紅椒-煮	蒸蛋 雞蛋, 蔬菜-蒸	田園高麗 高麗菜, 木耳, 枸杞-炒	履歷蔬菜	香菇赤肉羹 大白菜, 香菇, 肉絲, 木耳, 雞蛋	水果 (高)	5.7	2.4	2.2	2.3	738
18	二	麻醬 肉絲乾拌麵 麵, 豆芽菜, 韭菜, 肉絲, 蘿蔔	滷里肌肉排 豬排-滷	燒烤醬甜不辣片 甜不辣片 X2, 玉米, 毛豆-燒	什錦三絲 海帶絲, 芹, 干絲, 蘿蔔-炒	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐, 蘿蔔, 小魚乾	水果 (低)	5.7	2.5	2.2	2.5	754
19	三	玉米飯 白米, 玉米	義式香草雞 雞肉, 蔬菜, 義式香料-煮	番茄炒蛋 雞蛋, 麵疙瘩, 番茄, 青豆-炒	炒大頭菜 結頭菜, 蘿蔔, 木耳-炒	履歷蔬菜	刈菜排骨湯 刈菜, 湯排, 鮮菇, 薑絲		5.6	2.4	2.1	2.3	728
~ ~ ~ 寒 假 快 樂 ~ ~ ~													
11	五	白飯 白米	糖醋豬肉 豬肉, 洋蔥, 彩椒-燒	咖哩干丁肉醬 洋芋, 豆干, 雞絞肉, 蘿蔔-煮	蛋酥白菜 大白菜, 雞蛋, 蔬菜-煮	履歷蔬菜	玉米豆腐湯 豆腐, 玉米, 蔬菜		5.6	2.3	2.2	2.4	728
14	一	小米飯 白米, 小米	鮮菇醬燒魚 魚肉, 鮮菇, 蔬菜-燒	滷蛋 雞蛋, 海帶結-滷	腰果玉米 玉米, 蔬菜, 毛豆, 腰果-煮	履歷蔬菜	金針肉絲湯 金針花, 金針菇, 肉絲	水果 (高)	5.7	2.4	2	2.4	737
15	二	鯉節香鬆拌飯 白米, 鯉節香鬆	豬肉條 豬肉條 X4-烤	薯餅 薯餅 X2-炸	蔬炒高麗 高麗菜, 木耳, 蘿蔔-炒	有機蔬菜	元宵鹹湯圓 湯圓, 豬絞肉, 白菜, 芹, 香菇	水果 (低)	5.5	2.4	2.2	2.3	724
16	三	麥片飯 白米, 麥片	檸香雞丁 雞肉, 小黃瓜, 蔬菜-燒	洋芋燒豬 豬肉, 洋芋, 毛豆-燒	紅片花椰 花椰菜, 蘿蔔-煮	履歷蔬菜	鮮菇筍片湯 湯排, 筍片, 鮮菇		5.7	2.4	2.3	2.4	745
17	四	地瓜飯 白米, 地瓜	宮保腐皮 豆皮, 鮑菇, 絞肉, 花生-煮	莎莎醬虎皮蛋 雞蛋, 番茄, 洋蔥, 玉米-煮	白菜滷 大白菜, 金針菇, 木耳, 肉絲-煮	履歷蔬菜	巧達濃湯 洋芋, 玉米, 蘿蔔	水果 (高)	5.7	2.3	2.2	2.3	730
18	五	燕麥飯 白米, 燕麥	紅麴燒雞 雞肉, 蘿蔔, 西芹-燒	南瓜燉肉 豬肉, 南瓜, 青豆-煮	三杯海根 海帶根, 干絲, 蔬菜, 九層塔-炒	履歷蔬菜	鮮瓜排骨湯 鮮瓜, 湯排, 蔬菜		5.6	2.4	2.2	2.3	731
21	一	胚芽飯 白米, 胚芽	京醬豬排 豬排-燒	白醬黃金魚蛋 黃金魚蛋, 洋芋, 蘿蔔-煮	菇燒結頭 結頭菜, 鮮菇, 蔬菜-炒	履歷蔬菜	大滷湯 豆腐, 豬肉絲, 雞蛋, 蔬菜	水果 (高)	5.6	2.3	2	2.3	718
22	二	芝麻飯 白米, 芝麻	迷迭香雞丁 雞肉, 蘿蔔, 小黃瓜-燒	瓜仔鴿蛋肉燥 鴿蛋, 絞肉, 鮮菇, 脆瓜-煮	油片白菜 大白菜, 蔬菜, 油片-煮	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐, 小魚干, 海芽	水果 (低)	5.5	2.3	2.2	2.4	721
23	三	紫米飯 白米, 紫米	杏片地瓜豬 豬肉, 地瓜, 杏仁片-燒	蒜香玉米雞 雞肉, 玉米, 蔬菜, 蒜-燒	針菇燒瓜 鮮瓜, 金針菇, 蔬菜-燒	履歷蔬菜	菜脯雞湯 蘿蔔, 雞肉, 菜脯		5.7	2.4	2.1	2.4	740
24	四	金沙蕈菇炒飯 白米, 玉米, 鮮菇, 絞肉, 鹹蛋, 青豆	烤雞腿 雞腿-烤	珍珠丸 珍珠丸 X2-蒸	雲耳高麗 高麗菜, 木耳, 蘿蔔-炒	履歷蔬菜	紅燒排骨湯 番茄, 湯排, 蘿蔔	水果 (高)	5.8	2.4	2.1	2.4	747
25	五	藜麥飯 白米, 藜麥	打拋肉片 豬肉片, 番茄, 洋蔥, 九層塔-煮	洋芋炒蛋 雞蛋, 洋芋, 蘿蔔, 毛豆-炒	雙色花椰 綠白花椰, 玉米-炒	履歷蔬菜	薑母鴨湯 鴨肉, 高麗菜, 金針菇, 薑片		5.6	2.4	2.3	2.5	742