



上將食品

111年3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 ◎E-mail：kh9305@gmail.com 【本校未使用輻射污染食品】

*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：陳純巧(營養字第 010707 號)

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	附餐	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	熱量
1	二	奶香青醬義大利麵 麵、絞肉、玉米、菠菜、蔬菜、九層塔	蜜汁豬排 豬排-燒	炸起司球 X2 起司球-炸	鮮瓜燒菇 鮮瓜、金針菇、蔬菜、枸杞-燒	巧達濃湯 洋芋、蘿蔔、雞蛋	水果(低)	5.8	2.3	2	2.3	732
2	三	五穀飯 白米、五穀米	菇菇雞丁 雞肉、鮑菇、毛豆-燒	韓式泡菜豬 豬肉、豆皮、白菜、蔬菜-煮	雙色花椰 綠白花椰、蘿蔔-炒	麻油雞湯 雞肉、高麗菜、凍豆腐、薑		5.7	2.4	2.2	2.4	742
3	四	小米飯 白米、小米	巴西里燒肉 豬肉、番茄、洋蔥-燒	拌飯瓜仔小丸子 小丸子、脆瓜、鮑菇、冬瓜、絞肉-煮	芹香海絲 海帶絲、芹菜、干絲、蘿蔔-煮	小魚味噌湯 豆腐、海芽、小魚乾	水果(高)	5.6	2.5	2.1	2.2	731
4	五	紅扁豆飯 白米、紅扁豆	杏片蜜香雞 雞肉、地瓜、杏仁片-燒	蔥爆肉絲豆干 豆干、肉絲、蔬菜、青蔥-炒	螞蟻上樹 高麗菜、冬粉、絞肉、蔬菜-炒	蘿蔔排骨湯 蘿蔔、鮮菇、湯排		5.9	2.4	2.2	2.3	752
7	一	板栗麻香油飯 白米、糯米、栗子、香菇、肉絲、木耳	香滷豬排 豬排-滷	花枝丸 X2 花枝丸-烤	椒香豆芽 豆芽菜、紅椒、蔬菜-炒	金針雞湯 雞肉、金針花、金針菇	水果(高)	5.7	2.5	2.3	2.3	748
8	二	地瓜飯 白米、地瓜	芝香蒲燒豆包 豆包、鮑菇、芝麻-燒	茄汁鵪鶉蛋 鵪鶉蛋、番茄、洋蔥、毛豆-煮	金瓜白菜 白菜、南瓜、木耳、蘿蔔、肉絲-煮	豆腐肉茸湯 玉米、絞肉、豆腐、青蔥	水果(低)	5.8	2.4	2.2	2.2	740
9	三	薏仁飯 白米、薏仁	南瓜燉肉 豬肉、南瓜、長豆-煮	豆乳蘿蔔燒雞 雞肉、雙色蘿蔔、青蔥-燒	玉米四色 玉米、芋頭、豆薯、青豆-煮	薏仁冬瓜湯 冬瓜、薏仁、湯排		5.9	2.3	2.1	2.3	742
10	四	紅藜飯 白米、紅藜	糖醋雞丁 雞肉、洋蔥、彩椒-燒	蒸蛋 雞蛋、蔬菜-蒸	海山醬結頭 結頭菜、芹菜、鮮菇-燒	番茄蛋花湯 白菜、番茄、雞蛋、青蔥	水果(高)	5.7	2.4	2.2	2.4	742
11	五	雜糧飯 白米、雜糧米	日式燒肉 豬肉、蘿蔔、海苔粉-燒	安東燉雞 洋芋、冬粉、雞肉、蔬菜-煮	脆炒高麗 高麗菜、木耳、蘿蔔-炒	赤肉羹 肉絲、香菇、筍絲、木耳、雞蛋		5.8	2.2	2.3	2.3	732
14	一	麥片飯 白米、麥片	三杯雞 雞肉、鮑菇、九層塔-煮	元氣黑輪燒 黑輪條、毛豆-燒	豆皮鮮瓜 鮮瓜、豆皮、蘿蔔-燒	玉米濃湯 玉米、雞蛋、蔬菜	水果(高)	5.6	2.3	2.3	2.4	730
15	二	番茄肉醬螺旋麵 麵、絞肉、玉米、紅蘿蔔、番茄、青豆	叉燒肉 X4 豬肉條-烤	炸可樂餅 X1 可樂餅-炸	蘿蔔海結 海帶結、紅白蘿蔔、花生-煮	香菇雞湯 雞肉、玉米、香菇	水果(低)	5.8	2.5	2.2	2.3	752
16	三	南瓜飯 白米、南瓜	XO醬雞丁 雞肉、豆薯、彩椒-燒	茄汁豆腸 豆腸、番茄、絞肉、青豆-煮	菇炒筍片 筍片、鮮菇、蘿蔔-炒	榨菜肉絲湯 榨菜、肉絲、金針菇		5.5	2.4	2.3	2.4	731
17	四	白飯 白米	烤豬排 豬排-烤	海苔香鬆炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔、玉米、海苔香鬆-炒	炒花椰菜 花椰菜、木耳-炒	海芽豆腐湯 豆腐、海芽、薑	水果(高)	5.7	2.4	2.2	2.3	738
18	五	胚芽飯 白米、胚芽	橙汁果香炒雞 雞肉、蘿蔔、毛豆-炒	麻婆馬鈴薯 洋芋、鮮菇、絞肉、蘿蔔-燒	韓式拌黃芽 黃豆芽、豬肉絲、海芽、蔬菜-炒	肉骨茶湯 高麗菜、豆皮、鮮菇、湯排、枸杞		5.8	2.3	2.1	2.5	744
21	一	藜麥飯 白米、藜麥	奶香白醬豬 豬肉、洋芋、蘿蔔-煮	和風筑前煮 海帶結、蘿蔔、茼蒿、雞肉-燒	菇炒豆干 杏鮑菇、豆干、蔬菜-煮	羅宋湯 番茄、白菜、蔬菜、湯排	水果(高)	5.8	2.3	2.1	2.2	730
22	二	蔥油雞拌飯 白米、雞肉、蘿蔔、毛豆、油蔥	燒烤醬雞排 雞排-烤	港式咖哩魚蛋 魚蛋、南瓜、蔬菜-煮	高麗冬粉 高麗菜、冬粉、蘿蔔-炒	味噌湯 豆腐、洋蔥、小魚乾、柴魚片	水果(低)	5.8	2.4	2.2	2.3	745
23	三	紅豆飯 白米、紅豆	蔥炒豬柳 豬柳、洋蔥、金針菇-炒	炸醬干丁 豆干丁、絞肉、蘿蔔、毛豆-煮	塔香海茸 海茸、芹菜、蔬菜-炒	筍片雞湯 筍片、蘿蔔、雞肉		5.5	2.4	2.3	2.5	735
24	四	芝麻飯 白米、芝麻	味噌凍豆腐 凍豆腐、小黃瓜、蔬菜、絞肉-煮	紅茶滷蛋 雞蛋-滷	白菜什錦 白菜、油片、蔬菜-煮	麵線羹 麵線、肉絲、金針菇、蔬菜	水果(高)	5.7	2.5	2.1	2.3	743
25	五	白飯 白米	酸甜醬豬肉 豬肉、洋蔥、彩椒-燒	蠔油什錦炒筍 筍片、魷魚、肉絲、鮮菇、木耳-炒	脆薯條豆 條豆、豆薯、蘿蔔-炒	糯米雞湯 洋芋、雞肉、糯米、枸杞		5.6	2.3	2.2	2.4	728
28	一	紫米飯 白米、紫米	烤雞腿 雞腿-烤	蜜汁甜不辣 甜不辣條、芹菜-炒	菇炒高麗 高麗菜、鮮菇、蘿蔔-炒	酸辣湯 豆腐、肉絲、筍、蔬菜、雞蛋	水果(高)	5.6	2.4	2.3	2.5	742
29	二	糙米飯 白米、糙米	醬爆肉片 豬肉片、鮮菇、青蔥-炒	義式鮮茄豆腐 豆腐、番茄、洋蔥、絞肉、毛豆-煮	油燜筍茸 筍茸、酸菜、蘿蔔-燒	紫菜蛋花湯 雞蛋、紫菜、蔬菜	水果(低)	5.7	2.5	2.2	2.4	750
30	三	大麥飯 白米、大麥仁	柴魚雞丁 雞肉、蘿蔔、青豆-煮	紅燒獅子頭 獅子頭、白菜、蔬菜-燒	金粒花椰 花椰菜、玉米-炒	南瓜排骨湯 南瓜、鮮菇、湯排		5.8	2.3	2.2	2.4	742
31	四	白飯 白米	沙茶燒豬 豬肉、洋蔥、蔬菜-燒	腰果薯塊炒蛋 雞蛋、洋芋、蘿蔔、腰果-炒	蔬煮鮮瓜 鮮瓜、豆皮、蔬菜-煮	冬菜鴨湯 冬菜、鴨肉、冬粉	水果(高)	5.8	2.4	2.3	2.3	747