



上將食品



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、含麩質穀物、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	海 藻	熱 量	
2	一	肉醬義大利麵 義大利麵, 絞肉, 玉米, 洋蔥, 蘿蔔	五香豬排 豬排-油	炸麥克雞塊 麥克雞塊 X2-炸	脆炒高麗 高麗菜, 蔬菜-炒	履歷蔬菜	西式濃湯 南瓜, 洋芋, 蘿蔔	水果 (中高)	5.6	2.4	2.3	2.3	733
3	二	地瓜飯 白米, 地瓜	三杯雞 雞肉, 鮮菇, 蔬菜-煮	玉米炒蛋 雞蛋, 玉米, 蘿蔔, 毛豆-炒	鮮瓜匯煮 鮮瓜, 金針菇, 蔬菜-煮	有機蔬菜	羅宋湯 番茄, 蔬菜, 湯排	水果 (低)	5.8	2.5	2.1	2.5	759
4	三	白飯 白米	柚香燒豬 豬肉, 洋蔥, 青豆, 柚子醬-煮	蒜味什錦雞 雞肉, 蘿蔔, 彩椒, 蒜-煮	雙色花椰 雙色花椰, 木耳-炒	履歷蔬菜	糯米雞湯 洋芋, 雞肉, 糯米, 枸杞		5.7	2.3	2.3	2.3	733
5	四	芝麻飯 白米, 芝麻	馬鈴薯雞丁 雞肉, 洋芋, 蘿蔔-煮	蔥爆回鍋肉絲 豆干片, 豬肉絲, 青蔥, 蘿蔔-炒	蔬燒白菜 白菜, 蔬菜-煮	履歷蔬菜	小魚味噌湯 海芽, 豆腐, 小魚	水果 (中高)	5.5	2.4	2.2	2.4	728
6	五	麥片飯 白米, 麥片	烤醬燒豬 豬肉, 蘿蔔, 條豆-燒	茄汁小魚丸 洋芋, 小魚丸, 番茄, 玉米-煮	金沙炒筍 竹筍, 鹹蛋, 蘿蔔-炒	履歷蔬菜	香菇雞湯 冬瓜, 香菇, 雞肉		5.6	2.3	2.2	2.3	723
9	一	糙米飯 白米, 糙米	燒魚排 魚排-燒	奶香獅子頭 南瓜, 獅子頭, 青豆-煮	豆皮鮮瓜 鮮瓜, 豆皮, 蘿蔔, 木耳-煮	履歷蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜, 豬肉絲, 蔬菜	水果 (中高)	5.8	2.3	2.3	2.3	740
10	二	白飯 白米	蜜汁豆干 四方豆干, 雞肉, 蔬菜-燒	卡菲醬洋薯 洋芋, 蘿蔔, 洋蔥, 絞肉-煮	拌炒條豆 條豆, 豆薯, 蘿蔔-炒	有機蔬菜	紅燒排骨湯 番茄, 高麗菜, 湯排	水果 (低)	5.7	2.4	2.2	2.3	738
11	三	小米飯 白米, 小米	檸香燒雞 雞肉, 洋蔥, 蔬菜-燒	瓜仔肉燥干丁 豆干, 碎瓜, 鮑菇, 冬瓜, 絞肉-煮	味醂豆芽 豆芽菜, 蔬菜, 木耳-炒	履歷蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜, 雞蛋, 蘿蔔, 青蔥		5.5	2.5	2.1	2.4	733
12	四	肉茸炒飯 白米, 絞肉, 玉米, 蘿蔔, 青蔥	炸豬排 豬排-炸	醬燒骰子腐 油豆腐, 洋蔥, 雞絞肉-燒	木耳甘藍 高麗菜, 木耳-炒	履歷蔬菜	酸辣湯 豆腐, 肉絲, 筍, 雞蛋, 木耳	水果 (中高)	5.8	2.4	2.1	2.5	751
13	五	雜糧飯 白米, 雜糧米	泡菜雞丁 雞肉, 自製泡菜, 金針菇-燒	鴿蛋佛跳牆 鴿蛋, 芋頭, 竹筍, 肉絲, 木耳-煮	蘿蔔海結 蘿蔔, 海帶結, 玉米-煮	履歷蔬菜	鮮菇豆腐湯 豆腐, 鮮菇, 絞肉		5.7	2.3	2.2	2.2	726
16	一	紅豆飯 白米, 紅豆	泰式打拋肉片 豬肉, 番茄, 洋蔥, 九層塔-煮	芹炒甜不辣 甜不辣, 芹菜-炒	彩蔬玉米 玉米, 蘿蔔, 鮮菇, 毛豆-煮	履歷蔬菜	金針雞湯 金針花, 木耳, 雞肉	水果 (中高)	5.6	2.5	2.2	2.4	743
17	二	青醬螺旋麵 螺旋麵, 絞肉, 鮮菇, 玉米, 毛豆	烤翅小腿 翅小腿 X2-烤	叉燒肉 豬肉條 X3-烤	木耳筍片 竹筍, 木耳, 蔬菜-炒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米, 蘿蔔, 雞蛋	水果 (低)	5.8	2.3	2.2	2.2	733
18	三	薏仁飯 白米, 薏仁	京醬肉柳 豬柳, 豆薯, 青蔥-炒	杏片地瓜雞 地瓜, 雞肉, 杏仁片-燒	海味三絲 海帶絲, 干絲, 蘿蔔-炒	履歷蔬菜	芹香蘿蔔湯 蘿蔔, 雞骨, 芹菜		5.6	2.4	2.1	2.4	733
19	四	白飯 白米	酸甜雞丁 雞肉, 洋蔥, 鳳梨-燒	客家小炒 豆干, 豬肉絲, 魷魚, 芹菜, 蘿蔔-炒	燉煮鮮瓜 鮮瓜, 蔬菜, 枸杞-煮	履歷蔬菜	肉骨茶湯 高麗菜, 鮮菇, 湯排, 枸杞	水果 (中高)	5.7	2.5	2.2	2.5	754
20	五	紫米飯 白米, 紫米	豆乳燒豬 豬肉, 蘿蔔, 毛豆-燒	番茄豆腐蛋 雞蛋, 番茄, 豆腐-煮	白菜滷 白菜, 豆皮, 蔬菜-煮	履歷蔬菜	山藥洋芋湯 山藥, 洋芋, 薏仁		5.7	2.4	2.3	2.3	740
23	一	麥片飯 白米, 麥片	烤雞肉捲 雞肉捲-烤	炸骰子魚塊 虱目魚塊 X2-炸	豆酥條豆 條豆, 蘿蔔, 豆酥-炒	履歷蔬菜	沙茶赤肉羹 肉絲, 香菇, 筍絲, 木耳, 雞蛋	水果 (中高)	5.8	2.3	2.3	2.4	744
24	二	胚芽飯 白米, 胚芽	台式滷肉排 豬排-油	糖醋醬鴿蛋 鴿蛋, 鳳梨, 彩椒, 洋蔥-煮	清炒高麗 高麗菜, 鮮菇, 木耳-炒	有機蔬菜	味噌湯 豆腐, 海芽, 柴魚	水果 (低)	5.6	2.4	2.2	2.4	735
25	三	小麥飯 白米, 小麥	照燒年糕雞 雞肉, 年糕, 蘿蔔-燒	宮保凍豆腐 凍豆腐, 木耳, 青豆, 花生-燒	玉米花椰 花椰菜, 玉米-煮	履歷蔬菜	昆布排骨湯 海帶, 蘿蔔, 湯排		5.7	2.4	2.1	2.3	735
26	四	白飯 白米	壽喜燒豆皮 豆皮, 洋蔥, 金針菇, 絞肉-燒	菜脯炒蛋 雞蛋, 菜脯, 蔬菜-炒	脆拌豆芽 豆芽菜, 蔬菜, 肉絲-炒	履歷蔬菜	客家米粉湯 米粉, 芋頭, 肉絲, 芹菜, 紅蔥	水果 (中高)	5.6	2.3	2.2	2.4	728
27	五	紅豆飯 白米, 紅豆	和風小瓜雞 雞肉, 小黃瓜, 蘿蔔-煮	香菇肉燥油腐 油豆腐, 絞肉, 香菇, 青蔥-燒	柴魚絲瓜 絲瓜, 麵疙瘩, 蔬菜, 柴魚-煮	履歷蔬菜	番茄蛋花湯 雞蛋, 番茄, 蔬菜		5.5	2.5	2.1	2.5	738
30	一	糙米飯 白米, 糙米	塔香豬肉 豬肉, 鮮菇, 九層塔-煮	白醬黃金魚蛋 黃金魚蛋, 洋芋, 蘿蔔-煮	爆炒海茸 海茸, 芹菜, 蔬菜-炒	履歷蔬菜	竹筍雞湯 竹筍, 雞肉, 木耳	水果 (中高)	5.7	2.3	2.1	2.2	723
31	二	燕麥飯 白米, 燕麥	橙汁雞丁 雞肉, 洋蔥, 蔬菜-燒	八寶炸醬 豆干丁, 絞肉, 鮮菇, 筍子, 毛豆-煮	小魚白菜 白菜, 小魚乾, 蔬菜-煮	有機蔬菜	南瓜肉絲湯 南瓜, 肉絲, 蔬菜	水果 (低)	5.6	2.4	2.2	2.4	735