



上將食品

111年6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	油脂	熱量
1	三	五穀飯 白米、五穀米	味噌豬肉 豬肉、鮑菇、蔬菜-煮	南瓜歐姆蛋 雞蛋、南瓜、毛豆-炒	柴魚鮮瓜 鮮瓜、豆皮、蔬菜、柴魚-煮	履歷蔬菜 大滷清湯 豆腐、金針菇、蔬菜、肉絲		5.7	2.4	2.2	2.4	742
2	四	白飯 白米	照燒雞排 雞排-烤	蒜香玉米肉茸 玉米、絞肉、豆薯、青豆、蒜-煮	蔬炒高麗 高麗菜、蔬菜-炒	履歷蔬菜 金針排骨湯 金針花、竹筍、排骨	水果 (中高)	5.8	2.5	2.1	2.4	754
~~ 端 午 假 期 愉 快 ~~												
6	一	地瓜飯 白米、地瓜	蒲燒鮮魚 魚肉、鮑菇、蔬菜、芝麻-燒	打拋干丁肉醬 豆干丁、豬絞肉、番茄、洋蔥、九層塔-煮	針菇白菜 白菜、金針菇、蘿蔔-煮	履歷蔬菜 海芽味噌湯 豆腐、海芽、味噌	水果 (中高)	5.6	2.4	2.3	2.4	738
7	二	麥片飯 白米、麥片	麻婆豆腐 豆腐、蔬菜、絞肉、青蔥-燒	菜脯炒蛋 雞蛋、菜脯、蔬菜-炒	木耳炒筍 竹筍、木耳、蔬菜-炒	有機蔬菜 玉米濃湯 玉米、洋芋、蔬菜	水果 (低)	墨西哥麵包				
								5.7	2.5	2.2	2.5	754
8	三	薏仁飯 白米、薏仁	馬鈴薯燉雞 雞肉、洋芋、蔬菜-煮	泡菜年糕炒肉 年糕、自製泡菜、豬肉、金針菇-炒	鐵板豆芽 豆芽菜、韭菜、蔬菜-炒	履歷蔬菜 鮮蔬蛋花湯 雞蛋、蔬菜、青蔥		5.9	2.3	2.2	2.3	744
9	四	雜糧飯 白米、雜糧米	果香糖醋豬 豬肉、洋蔥、鳳梨-燒	炸麥克雞塊 麥克雞塊 X2-炸	絲瓜寬粉 絲瓜、寬粉、蔬菜、枸杞-煮	履歷蔬菜 金瓜雞湯 南瓜、雞肉、鮮菇	水果 (中高)	5.7	2.5	2.1	2.4	747
10	五	糙米飯 白米、糙米	蔥燒雞 雞肉、蔬菜、青蔥-燒	塔香黑干 黑豆干、蔬菜、九層塔-炒	清炒條豆 條豆、鮑菇、蔬菜-炒	履歷蔬菜 洋芋排骨湯 洋芋、排骨、薏仁		5.8	2.4	2.3	2.4	752
13	一	客家醬香炒飯 白米、自製鹹豬肉、洋蔥、玉米、青蔥	炸魚排 魚排-炸	海山醬關東煮 蘿蔔、起司燒、黑輪、魚卵捲-煮	塔香海茸 海茸、芹菜、蔬菜、九層塔-炒	履歷蔬菜 竹筍雞湯 竹筍、雞肉、金針菇	水果 (中高)	5.8	2.4	2.3	2.3	747
14	二	白飯 白米	醬炒雞丁 雞肉、蘿蔔、蔬菜-炒	海苔香鬆蛋 雞蛋、洋蔥、蘿蔔、海苔香鬆-炒	時瓜燒菇 鮮瓜、金針菇、蔬菜-燒	有機蔬菜 番茄豆腐湯 番茄、豆腐、青蔥	水果 (低)	5.6	2.4	2.3	2.4	738
15	三	五穀飯 白米、五穀米	梅干扣肉 豬肉、梅乾菜、筍茸-煮	蜜糖地瓜雞 雞肉、地瓜、芝麻-燒	炒高麗菜 高麗菜、木耳、蘿蔔-炒	履歷蔬菜 仙草雞湯 蘿蔔、鮮菇、雞肉、紅棗、仙草汁		5.8	2.4	2.2	2.5	754
16	四	紅藜飯 白米、紅藜	柚香雞肉 雞肉、洋蔥、彩椒-燒	豆干肉絲小炒 豆干片、豬肉絲、青蔥、蔬菜-炒	杏片玉米 玉米、蘿蔔、毛豆、杏仁片-炒	履歷蔬菜 山藥排骨湯 山藥、洋芋、排骨	水果 (中高)	5.7	2.5	2.1	2.4	747
17	五	小麥飯 白米、小麥	竹筍燒豬 豬肉、竹筍、蔬菜-燒	卡邦尼薯塊 洋芋、蘿蔔、鮮菇、青豆-煮	紅片花椰 花椰菜、蘿蔔-炒	履歷蔬菜 麵線羹 麵線、鮮菇、木耳、蘿蔔、柴魚片		5.9	2.3	2.1	2.3	742
20	一	紫米飯 白米、紫米	柴魚雞丁 雞肉、蘿蔔、柴魚片-煮	京醬蔥炒肉絲 豬肉絲、洋蔥、蔬菜、蔥-炒	蔬燒鮮瓜 鮮瓜、蔬菜-煮	履歷蔬菜 洋芋濃湯 洋芋、蘿蔔、洋蔥、鮑菇	水果 (中高)	5.6	2.3	2.2	2.4	728
21	二	茄汁螺旋麵 麵、絞肉、玉米、紅蘿蔔、番茄	滷肉排 豬排-滷	炸可樂餅 可樂餅 X1-炸	脆炒條豆 條豆、蔬菜、木耳-炒	有機蔬菜 小魚味噌湯 豆腐、洋蔥、小魚	水果 (低)	5.7	2.3	2.3	2.5	742
22	三	白飯 白米	豆乳燒雞 雞肉、豆薯、蔬菜-燒	XO 醬煨豆腐 豆腐、絞肉、蔬菜-煮	針菇筍片 筍片、金針菇、蔬菜-炒	履歷蔬菜 紫菜蛋花湯 紫菜、高麗菜、雞蛋		5.6	2.4	2.3	2.4	738
23	四	紅扁豆飯 白米、紅扁豆	壽喜醬豆包 豆包、洋蔥、金針菇、絞肉-燒	洋芋炒蛋 雞蛋、洋芋、青豆-炒	白菜滷 白菜、蘿蔔、木耳、芋頭-煮	履歷蔬菜 鳳梨雞湯 鳳梨、陸鳳梨、鮮菇、雞肉	水果 (中高)	豆漿				
								5.7	2.4	2.2	2.3	738
24	五	糙米飯 白米、糙米	三杯雞 雞肉、鮑菇、蔬菜-煮	蒸蛋 雞蛋、蔬菜-蒸	炒海根 海帶根、芹菜、蔬菜-煮	履歷蔬菜 金菇排骨湯 金針菇、蘿蔔、排骨		5.8	2.5	2.2	2.4	757
27	一	燕麥飯 白米、燕麥	白醬豬肉 豬肉、洋芋、蔬菜、青豆-煮	燒烤甜不辣 甜不辣、芹菜-炒	金沙鮮瓜 鮮瓜、鹹蛋、蘿蔔、木耳-煮	履歷蔬菜 酸辣湯 豆腐、雞蛋、筍片、木耳	水果 (中高)	5.8	2.3	2.3	2.5	749
28	二	小米飯 白米、小米	烤棒棒腿 棒棒腿 X2-烤	肉燥骰子腐 油豆腐、絞肉、木耳、青蔥-燒	鮮蔬高麗 高麗菜、香菇、蔬菜-炒	有機蔬菜 鮮筍肉絲湯 竹筍、豬肉絲、鮮菇	水果 (低)	5.6	2.4	2.2	2.4	735
29	三	芝麻飯 白米、芝麻	墨西哥豬肉 豬肉、鮑菇、洋芋、墨西哥香料-煮	什錦滷味 油片、蘿蔔、條豆、鮮菇-滷	芹香豆芽 豆芽菜、芹菜、蔬菜-炒	履歷蔬菜 海芽豆腐湯 豆腐、海芽、薑絲		5.7	2.5	2.3	2.3	748