



# 上將食品 111年8+9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】  
 \*菜單含有鹽、糖、牛奶、蛋、芒果、花生、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、蠶蛹等，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                     | 全日<br>供應   | 豆漿<br>菜肉 | 蔬 菜 | 麵 食 | 點 心 |
|-------------------|---|----|--------------------------|-------------------------|--------------------------------|------------------------|-------------------------|------------|----------|-----|-----|-----|
| 8/30              | 二 |    | 白飯<br>白米                 | 壽喜燒豬<br>豬肉、蘿蔔、金針菇、燒     | 咖哩肉茸薯塊<br>洋芋、洋蔥、雞肉、毛豆、煮        | 炒高麗菜<br>高麗菜、蒜末、炒       | 有味蔬菜<br>豆腐、海苔、青蔥        | 水果<br>(低)  | 5.7      | 2.3 | 2.1 | 728 |
| 31                | 三 |    | 五穀飯<br>白米、五穀米            | 鮮茄雞丁<br>雞肉、番茄、蔬菜、燒      | 家常西魯肉<br>白菜、肉絲、芋頭、蔬菜、煮         | 彩蔬條豆<br>綠豆、彩椒、木耳、炒     | 芹香蘿蔔湯<br>蘿蔔、湯排、芹菜       |            | 5.5      | 2.2 | 2.3 | 707 |
| 9/1               | 四 |    | 胚芽飯<br>白米、胚芽             | 墨西哥魚肉<br>魚肉、鮑菇、蔬菜、煮     | 堅果玉米炒蛋<br>玉米、雞蛋、蘿蔔、青豆、堅果、炒     | 蔬燒鮮瓜<br>鮮瓜、蔬菜、煮        | 巧達濃湯<br>洋芋、蘿蔔、洋蔥        | 水果<br>(中高) | 5.7      | 2.3 | 1.9 | 727 |
| 2                 | 五 |    | 蕎麥飯<br>白米、蕎麥             | 滷雞翅<br>雞翅、滷             | 醍醐油豆腐<br>油豆腐、豬絞肉、木耳、煮          | 金沙鮮筍<br>竹筍、鹹蛋黃、蘿蔔、炒    | 薏仁排骨湯<br>洋芋、排骨、薏仁       |            | 5.6      | 2.4 | 2   | 726 |
| 5                 | 一 |    | 地瓜飯<br>白米、地瓜             | 果香咕咾肉<br>豬肉、洋蔥、鳳梨、燒     | 黑輪關東煮<br>蘿蔔、黑輪、魚卵、竹竹、煮         | 鍋燒白菜<br>白菜、油片、香菇、蔬菜、燒  | 酸辣湯<br>豆腐、肉絲、雞蛋、蔬菜      | 水果<br>(中高) | 5.6      | 2.3 | 2.2 | 723 |
| 6                 | 二 |    | 芝麻飯<br>白米、芝麻             | 迷迭香豆腸<br>豆腸、雞肉、蘿蔔、迷迭香、燒 | 鴿蛋滷味<br>鴿蛋、豆皮、鮮菇、燒、煮           | 什錦絲瓜<br>絲瓜、鮮魷、木耳、枸杞、燒  | 南瓜肉絲湯<br>南瓜、肉絲、蔬菜       | 水果<br>(低)  | 5.6      | 2.3 | 2.3 | 726 |
| 7                 | 三 |    | 紅扁豆飯<br>白米、紅扁豆           | 烤肉醬豬肉<br>豬肉、鮑菇、彩椒、煮     | 奶香洋芋雞<br>洋芋、雞肉、蘿蔔、毛豆、煮         | 塔香海根<br>海帶根、蔬菜、煮       | 羅宋湯<br>番茄、蔬菜、湯排         |            | 5.6      | 2.3 | 2   | 718 |
| 8                 | 四 |    | 肉蓉蛋炒飯<br>白米、紅薯、絞肉、玉米、雞蛋  | 烤棒棒腿<br>棒棒腿 X2、烤        | 炸可樂餅<br>可樂餅 X1、炸               | 脆炒豆芽<br>豆芽菜、芹菜、蘿蔔、炒    | 紫菜蛋花湯<br>紫菜、雞蛋、蘿蔔、青蔥    | 水果<br>(中高) | 5.5      | 2.4 | 2.1 | 726 |
| ~~ 中 秋 連 假 愉 快 ~~ |   |    |                          |                         |                                |                        |                         |            |          |     |     |     |
| 12                | 一 |    | 燕麥飯<br>白米、燕麥             | 柴魚燒肉<br>雞肉、蘿蔔、柴魚片、煮     | 起司年糕豬<br>年糕、豬肉、蘿蔔、金針菇、起司粉、煮    | 芝麻條豆<br>綠豆、蔬菜、芝麻、炒     | 小魚味噌湯<br>豆腐、洋蔥、小魚干      | 水果<br>(中高) | 5.7      | 2.3 | 2   | 725 |
| 13                | 二 |    | 白醬義大利麵<br>麵、玉米、豬絞肉、洋蔥、毛豆 | 炸豬排<br>豬排、炸             | 茄汁雞肉丸<br>洋芋、雞肉丸、番茄、玉米、煮        | 海味三絲<br>海帶、干絲、芹菜、蘿蔔、炒  | 玉米濃湯<br>玉米、蘿蔔、雞蛋        | 水果<br>(低)  | 5.6      | 2.3 | 2   | 714 |
| 14                | 三 |    | 大麥飯<br>白米、大麥仁            | 蜜香地瓜雞<br>雞肉、地瓜、燒        | 海苔香鬆蛋<br>雞蛋、豆漿、蘿蔔、海苔香粉、炒       | 鮮菇炒筍<br>竹筍、蘿蔔、鮮菇、炒     | 鮮瓜排骨湯<br>鮮瓜、蔬菜、湯排       |            | 5.8      | 2.3 | 1.9 | 734 |
| 15                | 四 |    | 紫米飯<br>白米、紫米             | 義式香草豬<br>豬肉、洋芋、義式香料、煮   | 客家小炒<br>豆干、肉絲、鮑魚、芹菜、青蔥、炒       | 奶香玉米<br>玉米、蘿蔔、鮮菇、青豆、炒  | 金針湯<br>金針花、金針菇、蔬菜       | 水果<br>(中高) | 5.7      | 2.3 | 1.6 | 715 |
| 16                | 五 |    | 白飯<br>白米                 | 三杯雞<br>雞肉、鮑菇、竹筍、九層塔、燒   | 什錦鹹豬肉<br>高麗菜、自製鹹豬肉、蘿蔔、木耳、炒     | 玉筍花椰<br>花椰菜、玉米筍、蘿蔔、煮   | 紅燒排骨湯<br>洋蔥、蘿蔔、番茄、排骨    |            | 5.8      | 2.2 | 2   | 725 |
| 19                | 一 |    | 古早味油飯<br>糯米、白米、香菇、肉絲、木耳  | 咖哩豬排<br>豬排、燒            | 椒鹽甜不辣<br>甜不辣、芹菜、炒              | 清炒高麗<br>高麗菜、蘿蔔、木耳、炒    | 柴魚味噌湯<br>豆腐、海苔、柴魚片      | 水果<br>(中高) | 5.7      | 2.3 | 2   | 725 |
| 20                | 二 |    | 蕎麥飯<br>白米、蕎麥             | 照燒彩蔬雞<br>雞肉、蘿蔔、玉米、燒、燒   | 家常豆腐<br>豆腐、蔬菜、豬絞肉、煮            | 菇燒鮮瓜<br>鮮瓜、蔬菜、香菇、煮     | 榨菜肉絲湯<br>榨菜、肉絲、金針菇      | 水果<br>(低)  | 5.5      | 2.4 | 2   | 719 |
| 21                | 三 |    | 胚芽飯<br>白米、胚芽             | 南瓜燒豬<br>豬肉、南瓜、青豆、燒      | 白菜燉雞<br>雞肉、白菜、金針菇、蘿蔔、燒         | 鐵板豆芽<br>豆芽菜、韭菜、蘿蔔、炒    | 肉骨茶湯<br>高麗菜、鮮菇、排骨、肉骨茶包  |            | 5.7      | 2.3 | 2.1 | 723 |
| 22                | 四 |    | 白飯<br>白米                 | 糖醋豆包<br>豆包、洋蔥、彩椒、燒      | 杏仁玉米肉茸<br>玉米、豬絞肉、雙色蘿蔔、毛豆、杏仁、炒  | 柴香蘿蔔<br>蘿蔔、海帶結、鮮菇、煮    | 大滷湯<br>豆腐、肉絲、筍、雞蛋、木耳    | 水果<br>(中高) | 5.6      | 2.3 | 2   | 718 |
| 23                | 五 |    | 紅藜飯<br>白米、紅藜             | 京醬豬肉<br>豬肉、鮑菇、小黃瓜、煮     | 洋芋炒蛋<br>雞蛋、洋芋、蘿蔔、炒             | 木耳條豆<br>綠豆、蘿蔔、木耳、炒     | 冬瓜雞湯<br>冬瓜、雞肉、鮮菇        |            | 5.7      | 2.3 | 2   | 730 |
| 26                | 一 |    | 五穀飯<br>白米、五穀米            | 菇菇雞<br>雞肉、鮮菇、蔬菜、煮       | 餡餅<br>餡餅 X1、燒                  | 螞蟻上樹<br>冬菇、高麗菜、絞肉、蘿蔔、炒 | 鳳梨排骨湯<br>鳳梨、排骨、蘿蔔       | 水果<br>(中高) | 5.8      | 2.2 | 1.9 | 722 |
| 27                | 二 |    | 麥片飯<br>白米、麥片             | 海苔燒豬<br>豬肉、蘿蔔、海苔、燒、燒    | 蜜汁香干雞<br>四方豆干、雞肉、蘿蔔、煮          | 清炒竹筍<br>竹筍、木耳、金針菇、炒    | 番茄蛋花湯<br>番茄、雞蛋、蔬菜       | 水果<br>(低)  | 5.5      | 2.4 | 2   | 719 |
| 28                | 三 |    | 大麥飯<br>白米、大麥仁            | 和風雞丁<br>雞肉、洋蔥、小黃瓜、煮     | 蒜香田園四蔬<br>絞肉、豆漿、蘿蔔、毛豆、炒        | 炒花椰菜<br>花椰菜、蘿蔔、炒       | 南瓜玉米湯<br>玉米、南瓜、絞肉、蘿蔔    |            | 5.6      | 2.3 | 2   | 714 |
| 29                | 四 |    | 台式什錦<br>糯米、豬肉絲、豆芽菜、蔬菜    | 炸魚排<br>魚排、炸             | 海山醬福州丸<br>福州丸、玉米、青豆、煮          | 芹炒海茸<br>海茸、芹菜、蔬菜、炒     | 香蔥蛋花湯<br>高麗菜、雞蛋、青蔥      | 水果<br>(中高) | 5.6      | 2.3 | 2.1 | 716 |
| 30                | 五 |    | 地瓜飯<br>白米、地瓜             | 沙嗲雞<br>雞肉、洋芋、蘿蔔、煮       | 普羅旺斯百頁<br>百頁豆腐、玉米筍、彩椒、普羅旺斯香草、燒 | 金菇鮮瓜<br>鮮瓜、木耳、金針菇、煮    | 香菇赤肉羹<br>香菇、肉絲、蘿蔔、木耳、白米 |            | 5.6      | 2.3 | 2   | 718 |