



上將食品

111年10月



小國峽三

◎地址：新北市新莊區幸福路86號 ◎服務專線：(02)2996-9305 ◎E-mail: kh9305@gmail.com

【本校不使用輻射污染食品】

*菜單含有鹽、蝦、牛奶、蛋、芒果、花生、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類等，不適合某些過敏體質者食用 *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 體 總 分	午 餐 分 數	晚 餐 分 數	總 分	
3	一	白飯 白米	橙香肉柳 豬柳、洋蔥、彩椒-煮	燒烤醬甜條 甜不辣、芹菜、蘿蔔-炒	鮮蔬花椰 花椰菜、蔬菜-炒	履歷蔬菜 海芽味噌湯 豆腐、海芽、小魚乾	水果 (中高)	5.6	2.3	2.3	730	
4	二	小米飯 白米、小米	蔥酥燒豆腐 豆腐、絞肉、毛豆、紅蔥末-炒	奶香洋芋歐姆蛋 雞蛋、洋芋、蘿蔔-炒	蒜香高麗 高麗菜、紅蘿蔔、蒜-炒	有機蔬菜 冬瓜排骨湯 冬瓜、湯餅、香菇	水果 (低)	餐包	5.8	2.3	2.2	742
5	三	薏仁飯 白米、薏仁	醬燒豬肉 豬肉、鮑菇、青豆-燒	金瓜雞丁 金瓜、雞肉、蔬菜-燒	清炒長豆 綠豆、蘿蔔-炒	履歷蔬菜 玉米蛋花湯 玉米、雞蛋、青蔥		5.7	2.4	2	737	
6	四	咖哩萵菇炒飯 白米、玉米、蔬菜、鮑菇、豬肉	醍醐雞翅 雞翅-油	炸薯條 薯條 X5-炸	芹香芽菜 豆芽菜、蘿蔔、芹菜-炒	履歷蔬菜 榨菜肉絲湯 榨菜、肉絲、蔬菜	水果 (中高)	5.5	2.4	2.1	735	
7	五	糙米飯 白米、糙米	蘿蔔滷肉 豬肉、蘿蔔、麵筋-滷	莎莎肉醬干丁 干丁、番茄、蔬菜、玉米、絞肉-煮	鯉魚鮮瓜煮 鮮瓜、蔬菜、魚片-煮	履歷蔬菜 糯米雞湯 洋芋、雞肉、糯米、枸杞		5.5	2.4	2	719	
~~ 雙 十 國 慶 放 假 囉 ~~												
11	二	蒜味青醬 筆管麵 麵、玉米、豬肉、紅蘿蔔、洋蔥	里肌肉排 里肌肉排-油	海苔魷魚丸 魷魚丸 X2、海苔粉-燒	鮮菇炒筍 竹筍、鮮菇、蔬菜-炒	有機蔬菜 南瓜濃湯 南瓜、洋蔥、雞蛋、香草粉	水果 (低)	5.7	2.4	1.6	727	
12	三	大麥飯 白米、大麥仁	梅汁雞丁 雞肉、蘿蔔、毛豆-煮	麻婆馬鈴薯 洋芋、絞肉、蔬菜-煮	紅片花椰 花椰菜、紅蘿蔔-煮	履歷蔬菜 高麗排骨湯 高麗菜、湯餅、鮮菇、枸杞		5.5	2.4	2	714	
13	四	紫米飯 白米、紫米	照燒魚塊 魚肉、洋蔥、芝麻-燒	五香滷黑干 黑干、蘿蔔、長豆-油	絲瓜什錦 絲瓜、粉絲、蔬菜-煮	履歷蔬菜 番茄蛋花湯 雞蛋、番茄、蔬菜	水果 (中高)	5.6	2.5	2	733	
14	五	燕麥飯 白米、燕麥	黃燜雞 雞肉、洋芋、彩椒-燒	塔香花枝揚 花枝揚、芹菜、花椰菜、九層塔-炒	拌炒海帶絲 海帶絲、蘿蔔、干絲-炒	履歷蔬菜 韓式大醬湯 豆腐、肉片、鮮菇、青豆芽		5.5	2.3	2.1	714	
17	一	香菇油飯 白米、糯米、香菇、豬肉、木耳	叉燒肉條 豬肉 X4-烤	金沙鮮筍炒蛋 竹筍、雞蛋、鹹蛋-炒	清炒高麗 高麗菜、蔬菜-炒	履歷蔬菜 金針雞湯 雞肉、金針、金針菇	水果 (中高)	5.5	2.4	2.2	733	
18	二	白飯 白米	咖哩雞 雞肉、洋芋、蘿蔔-煮	糖醋醬燒小丸子 虱目魚丸、洋蔥、彩椒-煮	豆酥條豆 綠豆、蘿蔔、豆酥-炒	有機蔬菜 羅宋蔬菜湯 番茄、洋蔥、西芹、湯餅	水果 (低)	5.6	2.4	2	726	
19	三	麥片飯 白米、麥片	蠔油鮮菇豬 豬肉、鮮菇、蔬菜-燒	芝香地瓜雞 雞肉、地瓜、芝麻-燒	柴香白菜 白菜、蘿蔔、油片、柴魚片-煮	履歷蔬菜 鮮菇青瓜湯 青木瓜、鮮菇、雞肉		5.7	2.5	2	745	
20	四	胚芽飯 白米、胚芽	腰果肉燥豆腐 豆腐、玉米、絞肉、腰果-燒	蒸蛋 雞蛋、蔬菜-蒸	木耳豆芽 豆芽菜、木耳、蔬菜-炒	履歷蔬菜 酸辣湯 豆腐、筍絲、肉絲、雞蛋	水果 (中高)	豆奶	5.5	2.4	2	723
21	五	糙米飯 白米、糙米	梅菜扣肉 豬肉、梅菜、筍-煮	炸雞堡肉 雞堡肉-炸	金粒花椰 花椰菜、玉米-炒	履歷蔬菜 冬瓜 薏米鴨湯 冬瓜、鴨肉、薏仁、紅棗		5.6	2.4	2.1	728	
24	一	燕麥飯 白米、燕麥	南瓜奶醬魚 魚肉、南瓜、洋蔥、毛豆-煮	什錦肉羹 肉羹、魚卵捲、蘿蔔-煮	塔香海茸 海茸、蘿蔔、九層塔-炒	履歷蔬菜 西式濃湯 洋芋、洋蔥、雞蛋、玉米	水果 (中高)	5.7	2.4	2	737	
25	二	紅扁豆飯 白米、紅扁豆	原味豬排 豬排-油	洋蔥炒蛋 雞蛋、洋蔥、蘿蔔、青豆-炒	針菇鮮瓜 鮮瓜、蔬菜、金針菇-煮	有機蔬菜 味噌豆腐湯 豆腐、海芽、柴魚片	水果 (低)	5.7	2.4	2.2	747	
26	三	蕎麥飯 白米、蕎麥	宮保雞丁 雞肉、鮑菇、紅椒、花生-煮	客家鹹肉炒高麗 高麗菜、鹹豬肉、蔬菜-炒	清炒筍子 竹筍、蘿蔔、木耳-炒	履歷蔬菜 蘿蔔排骨湯 蘿蔔、湯餅、芹菜		5.5	2.5	2	726	
27	四	白飯 白米	泰式打拋肉片 豬肉、洋蔥、番茄、九層塔-煮	蒜香玉米雞 雞肉、玉米、豆苗、蒜-煮	彩蔬條豆 綠豆、彩椒-炒	履歷蔬菜 紫菜蛋花湯 雞蛋、蘿蔔、紫菜	水果 (中高)	5.6	2.4	2	730	
28	五	五穀飯 白米、五穀米	烤雞排 雞排-烤	紅燒肉茸凍腐 凍豆腐、絞肉、木耳、青蔥-燒	芋香白菜滷 白菜、芋頭、蔬菜-滷	履歷蔬菜 芽菜肉絲湯 青豆芽、肉絲、木耳、金針菇		5.6	2.5	2	733	
31	一	薏仁飯 白米、薏仁	三杯燒豬 豬肉、竹筍、九層塔-煮	雞肉親子丼 雞肉、洋蔥、雞蛋、蘿蔔、毛豆-煮	螞蟻上樹 高麗菜、冬粉、絞肉、蘿蔔-炒	履歷蔬菜 關東煮湯 蘿蔔、海帶結、油豆腐	水果 (中高)	5.7	2.5	1.8	735	