



上將食品

111年11月

【本校未使用輻射污染食品】



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
 *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，不適宜其過敏體質者食用 *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 總分	全日 平均分	營養 分	健康 分	總分
1	二	白飯 白米	蘿蔔燒魚 魚肉, 蘿蔔-燒	茄汁鵪蛋 鵪蛋, 番茄, 洋蔥, 毛豆-炒	針菇鮮瓜 鮮瓜, 金針菇, 蔬菜-煮	薑絲紫菜湯 紫菜, 雞蛋, 薑	水果 (低)	5.6	2.2	2.2	2.3	716
2	三	糙米飯 白米, 糙米	墨西哥燉肉 豬肉, 鮑菇, 蔬菜-煮	味噌豆腐煲 豆腐, 玉米, 蘿蔔-燒	木耳竹筍 竹筍, 木耳, 蔬菜-燒	冬瓜鮮菇湯 冬瓜, 鮮菇, 雞骨		5.5	2.3	2	2.2	707
3	四	地瓜飯 白米, 地瓜	香酥雞排 雞排-炸	白玉鍋物燒 蘿蔔, 黑輪, 黃金魚蛋, 竹輪-煮	雙色花椰 雙色花椰菜, 蔬菜-煮	赤肉羹 大白筍, 肉絲, 香菇, 蔬菜	水果 (中高)	5.7	2.2	2.2	2.3	723
4	五	芝麻飯 白米, 芝麻	照燒豬肉 豬肉, 蘿蔔, 青豆-燒	客家鮮魷干片 魷干, 魷魚, 芥菜, 蔬菜-炒	鐵板豆芽 豆芽菜, 木耳, 蘿蔔-炒	金針雞湯 雞肉, 金針花, 蔬菜		5.5	2.3	2	2.3	711
7	一	小米飯 白米, 小米	塔香三杯雞 雞肉, 竹筍, 九層塔-燒	卡非醬起司燒 起司燒, 洋芋, 蘿蔔-煮	鮮煮絲瓜 絲瓜, 粉絲, 蘿蔔-煮	玉米濃湯 玉米, 雞蛋, 蘿蔔	水果 (中高)	5.7	2.2	2.2	2.3	723
8	二	薏仁飯 白米, 薏仁	肉茸骰子腐 油豆腐, 絞肉, 蔬菜, 青蔥-燒	紅絲炒蛋 雞蛋, 蘿蔔, 毛豆-炒	豆酥條豆 條豆, 蔬菜, 豆酥-炒	小魚味噌湯 豆腐, 洋蔥, 小魚干	水果 (低)	5.5	2.3	2.1	2.3	714
9	三	麥片飯 白米, 麥片	地瓜燒雞 雞肉, 地瓜, 芝麻-燒	干丁炸醬 豆干丁, 絞肉, 鮮菇, 蘿蔔-炒	蔬炒高麗 高麗菜, 蔬菜-炒	番茄蔬菜湯 番茄, 蔬菜, 湯料		5.7	2.2	2	2.4	722
10	四	白醬 田園義大利麵 麵, 洋芋, 洋蔥, 絞肉, 蔬菜	嫩汁豬排 豬排-油	炸薯球 X4 薯球 X4-炸	海根干絲 海帶根, 干絲, 蘿蔔-炒	香菇雞湯 蘿蔔, 雞肉, 香菇	水果 (中高)	5.6	2.2	2.1	2.4	718
11	五	紫米飯 白米, 紫米	港式薯仔炆雞 雞肉, 洋芋, 毛豆-燒	爆炒肉絲脆薯 豆薯, 豬肉絲, 木耳, 蔬菜-炒	白菜滷 大白菜, 油片, 鮮菇-煮	青瓜排骨湯 青木瓜, 金針菇, 湯料, 枸杞		5.7	2.3	2.2	2.2	726
14	一	胚芽飯 白米, 胚芽	壽喜豬肉丼 豬肉, 洋蔥, 金針菇, 芝麻-燒	鵪蛋佛跳牆 竹筍, 烏蛋, 油片, 芋頭-煮	炒高麗菜 高麗菜, 蔬菜-炒	酸辣湯 豆腐, 雞蛋, 木耳, 蘿蔔	水果 (中高)	5.7	2.2	2.2	2.2	718
15	二	糙米飯 白米, 糙米	紅燒豉汁雞丁 雞肉, 蘿蔔, 青蔥-燒	沙嗲獅子頭 獅子頭, 洋芋, 青豆-煮	海帶彩絲 海帶絲, 蘿蔔, 蔬菜-炒	羅宋湯 番茄, 大白菜, 蔬菜	水果 (低)	5.6	2.3	2.3	2.2	721
16	三	白飯 白米	義式燉豬 豬肉, 番茄, 洋蔥, 義式香料-煮	烤醬黑干 黑豆干, 蘿蔔, 蔬菜-燒	菇炒結菜 結頭菜, 鮮菇, 蘿蔔-炒	海芽豆腐湯 豆腐, 海芽, 雞絲		5.5	2.3	2.2	2.3	716
17	四	栗香 古早味油飯 糯米, 白米, 香菇, 肉絲, 蔬菜, 栗子	炸翅小腿 翅小腿 X2-炸	春川肉片白菜 大白菜, 肉片, 鴨皮, 蔬菜, 起司粉-燒	鮮瓜匯煮 鮮瓜, 蘿蔔, 木耳-煮	薏仁排骨湯 冬瓜, 薏仁, 湯料	水果 (中高)	5.6	2.3	2.2	2.3	723
18	五	五穀飯 白米, 五穀米	鯉魚蘿蔔豬 豬肉, 蘿蔔, 綠豆-煮	鮮菇燒嫩腐 豆腐, 蔬菜, 鮮菇, 毛豆-燒	彩蔬花椰 花椰菜, 彩椒-炒	藥膳雞湯 洋芋, 雞肉, 當歸		5.7	2.3	2	2.2	721
21	一	紅扁豆飯 白米, 紅扁豆	醍醐雞翅 雞翅-油	田園肉茸寬粉 高麗菜, 寬粉, 豬絞肉, 蔬菜-炒	豆皮鮮瓜 鮮瓜, 豆皮, 蔬菜-煮	番茄蛋花湯 番茄, 雞蛋, 蔬菜	水果 (中高)	5.9	2.1	2.2	2.3	729
22	二	匈牙利肉醬 螺旋麵 麵, 洋蔥, 絞肉, 蔬菜, 匈牙利紅椒粉	里肌肉排 豬排-油	滷味四方干 四方干, 黑輪, 海帶結, 蘿蔔-油	蔬燒大白菜 大白菜, 鮮菇, 蔬菜-燒	西式濃湯 南瓜, 玉米, 雞蛋, 蔬菜	水果 (低)	5.8	2.3	1.9	2.2	725
23	三	燕麥飯 白米, 燕麥	柚香雞丁 雞肉, 蘿蔔, 小黃瓜-燒	南瓜燒豬 豬肉, 南瓜, 毛豆-燒	脆炒芽菜 豆芽菜, 芥菜, 木耳-炒	冬瓜排骨湯 冬瓜, 湯料, 蔬菜		5.7	2.2	2.1	2.2	716
24	四	白飯 白米	酸甜醬肉燥凍腐 凍豆腐, 絞肉, 彩椒, 玉米-燒	洋芋炒蛋 雞蛋, 洋芋, 蘿蔔-炒	蒜香條豆 條豆, 蔬菜, 蒜-炒	味噌湯 豆腐, 海芽, 柴魚片	水果 (中高)	5.7	2.3	2.1	2.2	723
25	五	紅藜飯 白米, 紅藜	蠔香鮮菇雞 雞肉, 鮮菇, 蔬菜-煮	什錦肉柳 肉柳, 洋蔥, 蘿蔔, 木耳-炒	塔香海茸 海茸, 蘿蔔, 九層塔-炒	榨菜肉絲湯 榨菜, 肉絲, 蔬菜		5.5	2.3	2.2	2.4	721
28	一	蕎麥飯 白米, 蕎麥	沙茶魚塊 魚肉, 洋蔥-燒	芹香虱目魚羹 虱目魚羹, 芹菜, 木耳-炒	炒花椰菜 花椰菜, 蘿蔔-炒	玉米豆腐湯 玉米, 豆腐, 蔬菜	水果 (中高)	5.6	2.2	2.1	2.3	713
29	二	地瓜飯 白米, 地瓜	和風雞丁 雞肉, 蘿蔔, 毛豆-煮	肉茸蒸蛋 雞蛋, 絞肉-蒸	蒜香高麗菜 高麗菜, 木耳, 蒜-炒	雙芽肉絲湯 豆芽菜, 豬肉絲, 海芽	水果 (低)	5.5	2.3	2.1	2.2	709
30	三	紫米飯 白米, 紫米	福菜肉片 豬肉, 福菜, 筍耳-煮	金沙油腐 油豆腐, 鹹蛋, 蘿蔔, 青蔥-燒	柴魚蘿蔔 雙色蘿蔔, 鮑菇, 花生-煮	刈菜雞湯 刈菜, 雞肉, 金針菇		5.5	2.2	2	2.3	704