



上將食品 111年12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)

期	第	主 食	主 菜	副 菜		湯	附餐	營養成分					
								全餐 總分	雞肉	蔬菜	魚類	油類	熱量
1	四	白飯 白米	蒜味小瓜雞 雞肉、蘿蔔、小黃瓜-燒	卡非醬洋薯 洋芋、絞肉、鮑菇、蔬菜-煮	條豆蔬炒 綠豆、蔬菜-炒	履歷蔬菜	味噌湯 海芽、豆腐、柴魚片	水果 (中高)	5.7	2.3	2	2.2	721
2	五	芝麻飯 白米、芝麻	三杯豬 豬肉、鮑菇、筍子-煮	番茄豆腐蛋 雞蛋、豆腐、番茄-炒	蔬燒白菜 大白菜、蔬菜-煮	履歷蔬菜	糯米雞湯 洋芋、糯米、雞肉、枸杞		5.6	2.4	2.2	2.4	735
5	一	奶醬肉茸 彎管麵 麵、洋芋、豬肉、蔬菜	烤雞排 雞排-烤	醬燒虎皮蛋 雞蛋 X1、鮮菇、青蔥-煮	針菇燒瓜 鮮瓜、金針菇、蔬菜-炒	履歷蔬菜	金針排骨湯 金針花、湯排、蔬菜	水果 (中高)	5.7	2.3	2.1	2.2	723
6	二	胚芽飯 白米、胚芽	打拋醬豆雞片 豆雞片、番茄、洋蔥、絞肉、九層塔-煮	海芽炒蛋 雞蛋、洋芋、海帶芽-炒	雲耳高麗 高麗菜、木耳-炒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米、蘿蔔、雞蛋	水果 (低)	餐包				5.6 2.4 2.1 2.3 728
7	三	小米飯 白米、小米	洋芋燒雞 雞肉、洋芋-燒	白菜西魯肉 白菜、豬肉絲、雞蛋、蔬菜-煮	脆炒豆芽 豆芽菜、蘿蔔、芹菜-炒	履歷蔬菜	枸杞冬瓜湯 冬瓜、肉絲、枸杞		5.7	2.3	2.3	2.2	728
8	四	燕麥飯 白米、燕麥	味噌魚丁 魚丁、蘿蔔、青蔥-燒	和風醬油腐 油豆腐、木耳、鮮菇-燒	蒜香海根 海帶根、蔬菜、蒜-炒	履歷蔬菜	羅宋湯 番茄、高麗菜、湯排、芹菜	水果 (中高)	5.5	2.4	2.1	2.2	717
9	五	五穀飯 白米、五穀米	韓式年糕炒雞 雞肉、年糕、蔬菜-煮	照燒甜不辣 甜不辣 X1-燒	豆酥條豆 綠豆、蔬菜、豆酥-炒	履歷蔬菜	紫菜豆腐湯 豆腐、紫菜、蔥		5.8	2.3	2	2.2	728
12	一	白飯 白米	咖哩豬 豬肉、洋芋、蘿蔔-煮	堅果蜜汁方干 四方干、蔬菜、堅果-煮	鮑菇結菜 結頭菜、鮑菇、蔬菜-煮	履歷蔬菜	筍片雞湯 竹筍、雞肉	水果 (中高)	5.7	2.4	2	2.2	728
13	二	藜麥飯 白米、藜麥	柴香燒魚 石斑魚丁、蘿蔔、柴魚片-燒	香菇肉燥小丸子 小丸子、絞肉、香菇、蔬菜-煮	沙茶海茸 海茸、蔬菜-炒	有機蔬菜	小魚味噌湯 豆腐、洋蔥、小魚干	水果 (低)	果汁				5.5 2.4 2.1 2.3 721
14	三	麥片飯 白米、麥片	薑汁肉片 豬肉、洋蔥、金針菇-燒	甘藷燒雞 地瓜、雞肉、芝麻-燒	鯉魚燒瓜 鮮瓜、木耳、蔬菜、柴魚片-煮	履歷蔬菜	鼎邊銚 麵條、金針花、蔬菜、木耳、肉絲		5.7	2.4	2.2	2.4	742
15	四	麻香肉茸 蛋炒飯 白米、玉米、絞肉、雞蛋、蔬菜	燒菲力雞排 雞排-燒	炸地瓜薯條 地瓜薯條 X5-炸	紅片花椰 花椰菜、蘿蔔-炒	履歷蔬菜	藥膳排骨湯 洋芋、湯排、當歸、紅棗	水果 (中高)	5.6	2.3	2.3	2.2	721
16	五	雜糧飯 白米、雜糧米	蠔汁肉排 豬排-燒	紅絲洋蔥蛋 雞蛋、洋蔥、蘿蔔-炒	蔬炒高麗 高麗菜、蔬菜-炒	履歷蔬菜	海芽蛋花湯 雞蛋、海芽、蔬菜		5.6	2.3	2.3	2.4	730
19	一	糙米飯 白米、糙米	糖醋雞丁 雞肉、洋蔥、彩椒-燒	白醬黃金魚蛋 黃金魚蛋、洋芋、毛豆-煮	芝麻海結 海帶結、蘿蔔、芝麻-油	履歷蔬菜	南瓜濃湯 南瓜、洋蔥、雞蛋、蔬菜	水果 (中高)	5.7	2.3	2.2	2.4	735
20	二	鮮茄肉醬 義大利麵 麵、番茄、絞肉、蔬菜	叉燒肉 豬肉 X4-烤	薯辦 薯辦 X3-烤	韓式黃芽 黃豆芽、紅蘿蔔、木耳-炒	有機蔬菜	香菇雞湯 香菇、雞肉、冬瓜	水果 (低)	5.6	2.4	2	2.2	721
21	三	薏仁飯 白米、薏仁	檸香燒雞 雞肉、洋蔥、青豆-燒	哨子三角腐 三角腐、絞肉、蔬菜-煮	彩蔬花椰 花椰菜、彩椒-炒	履歷蔬菜	結頭排骨湯 結頭菜、湯排、蔬菜		5.5	2.4	2.1	2.2	717
22	四	紅扁豆飯 白米、紅扁豆	塔香黑干 黑豆干、蘿蔔、絞肉、九層塔-燒	蒸蛋 雞蛋、蔬菜-煮	白菜滷 大白菜、芋頭、蔬菜-煮	履歷蔬菜	冬至湯圓 湯圓、豬絞肉、鮮菇、蔬菜、芹菜	水果 (中高)	豆奶				5.7 2.4 2.2 2.3 738
23	五	蕎麥飯 白米、蕎麥	宮保鮮菇雞 雞肉、鮮菇、彩椒、花生-燒	燒肉粉絲 高麗菜、粉絲、絞肉、蔬菜-炒	鮮瓜總匯 鮮瓜、蔬菜、枸杞-煮	履歷蔬菜	蛋花味噌湯 豆腐、雞蛋、海芽		5.9	2.3	2.1	2.3	742
26	一	地瓜飯 白米、地瓜	醬爆肉柳 豬柳、洋蔥、木耳-炒	莎莎醬鵪鶉蛋 鵪鶉蛋、番茄、玉米、洋蔥-煮	炒花椰菜 花椰菜、蘿蔔-炒	履歷蔬菜	麻油雞湯 鮮菇、雞肉、高麗菜	水果 (中高)	5.7	2.3	2.2	2.3	730
27	二	白飯 白米	南瓜咖哩雞 雞肉、南瓜、蘿蔔-煮	客家小炒 豆干、肉絲、魷魚、蔬菜-炒	蔬燒鮮瓜 鮮瓜、蘿蔔、蔬菜-煮	有機蔬菜	肉骨茶湯 蔬菜、豆皮、湯排	水果 (低)	5.7	2.4	2.1	2.3	735
28	三	紫米飯 白米、紫米	壽喜醬燒豬 豬肉、蘿蔔、小黃瓜-燒	沙茶爆炒干絲 干絲、芹菜、蔬菜-炒	海山醬結菜 結頭菜、鮮菇-煮	履歷蔬菜	刈菜雞湯 刈菜、雞肉、鮮菇		5.5	2.3	2.1	2.4	718
29	四	紅藜飯 白米、紅藜	烤雞肉捲 雞肉捲-烤	元氣黑輪燒 黑輪、蔬菜、青豆-煮	快炒高麗 高麗菜、蘿蔔-炒	履歷蔬菜	大滷湯 豆腐、筍絲、金針菇、雞蛋	水果 (中高)	5.5	2.4	2.2	2.3	724
30	五	小米飯 白米、小米	孜然魚丁 石斑魚丁、洋芋、蘿蔔、孜然-燒	醬醋茼蒿燒雞 雞肉、茼蒿、蔬菜-煮	彩繪什錦 蘿蔔、毛豆、鮮菇、蔬菜-炒	履歷蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄、白菜、蔬菜	果汁				5.6 2.4 2 2.3 726	