



上將食品 112年1+2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	豆魚肉	蔬菜	油脂	熱量
3	二	番茄肉醬螺旋麵 麵、番茄、絞肉、玉米、蔬菜	糖醋豬排 豬排-燒	醬燒小豆干 四方干、蘿蔔-燒	蒜香高麗 高麗菜、木耳、蒜-炒	西式濃湯 洋芋、蘿蔔、雞蛋	水果(低)	5.7	2.3	2.2	2.3	730
4	三	白飯 白米	杏片地瓜雞 雞肉、地瓜、杏仁片-燒	玉米煨嫩腐 豆腐、玉米、蘿蔔-煨	鮑菇結菜 結頭菜、鮑菇、蔬菜-煮	鮮瓜肉絲湯 鮮瓜、肉絲、枸杞		5.7	2.4	2	2.3	733
5	四	胚芽飯 白米、胚芽	雙芋燒豬 豬肉、洋芋、芋頭-燒	炸薯條 薯條X4-炸	針菇燒瓜 鮮瓜、金針菇、木耳-煮	海芽味噌湯 豆腐、海芽、味噌	水果(中高)	5.8	2.3	2.3	2.4	744
6	五	小米飯 白米、小米	沙茶魚丁 魚肉、蘿蔔、小黃瓜-燒	奶醬起司燒 起司燒、南瓜、玉米-燒	腐皮白菜 大白菜、豆皮、蔬菜-煮	金針排骨湯 湯排、金針花、蔬菜		5.7	2.2	2.3	2.3	725
7	六	藜麥飯 白米、白藜麥	莎莎醬豬排 豬排-燒	脆瓜干丁鵪鶉 鵪鶉蛋、干丁、冬瓜、脆瓜-煮	昆布佃煮 海帶結、蘿蔔、麵輪、花生-煮	芋香米粉湯 米粉、蔬菜、肉絲、芋頭		5.8	2.4	2	2.2	735
9	一	糙米飯 白米、糙米	三杯燒肉 豬肉、鮑菇、蔬菜、九層塔-煮	腰果骰子腐 油豆腐、木耳、蘿蔔、腰果-煮	熱炒高麗 高麗菜、蘿蔔-炒	酸辣湯 豆腐、蔬菜、雞蛋	水果(中高)	5.5	2.3	2.2	2.3	716
10	二	五穀飯 白米、五穀米	泡菜豆腸 豆腸、絞肉、大白菜、金針菇-煮	玉米彩燴蛋 玉米、雞蛋、洋芋、青豆-炒	豆皮鮮瓜 鮮瓜、豆皮、木耳-煮	結頭排骨湯 結頭菜、湯排、芹菜	水果(低)	5.6	2.3	2.3	2.3	726
11	三	紫米飯 白米、紫米	醍醐滷肉 豬肉、蘿蔔、青蔥-滷	蜜汁黑干 黑豆干、小黃瓜、芝麻-煮	紅片花椰 花椰菜、蘿蔔-炒	青蔥蛋花湯 雞蛋、蘿蔔、青蔥		5.5	2.2	2.1	2.2	702
12	四	古早味香菇油飯 糯米、白米、香菇、肉絲、木耳	滷雞翅 雞翅-滷	炸可樂餅 可樂餅X1-炸	菇絲條豆 條豆、鮮菇-炒	薑絲紫菜湯 豆腐、紫菜、薑	水果(中高)	5.9	2.3	2.2	2.3	744
13	五	麥片飯 白米、麥片	壽喜肉片 豬肉、洋蔥、蔬菜-煮	茄汁什錦雞 洋芋、雞肉、番茄、麵疙瘩-燒	韭香銀芽 豆芽菜、韭菜、蘿蔔-炒	韓式蔘雞湯 高麗菜、雞肉、紅棗、蔘鬚		5.8	2.3	2.3	2.3	740
16	一	芝麻飯 白米、芝麻	炸翅小腿 翅小腿X2-炸	塔香花枝揚 花枝揚、花椰菜、九層塔-煮	海帶彩絲 海帶絲、蔬菜、芹菜-炒	榨菜肉絲湯 榨菜、蘿蔔、肉絲	水果(中高)	5.7	2.3	2.2	2.3	730
17	二	紅扁豆飯 白米、紅扁豆	京醬豬肉 豬肉、洋蔥、青蔥-燒	番茄豆腐蛋 雞蛋、豆腐、番茄-煮	白菜滷 大白菜、芋頭、蔬菜-滷	麻油雞湯 高麗菜、雞肉、鮮菇	水果(低)	5.5	2.4	2.2	2.4	728
18	三	蕎麥飯 白米、蕎麥	菇菇雞 雞肉、鮑菇、蔬菜-煮	南瓜燒肉片 南瓜、肉片、蘿蔔-燒	玉米條豆 條豆、玉米粒-炒	廣東粥 白米、絞肉、香菇、蔬菜、雞蛋		5.8	2.4	2.1	2.2	738
2/13	一	小米飯 白米、小米	義式燉豬 豬肉、鮑菇、番茄、義式香料-燒	卡非洋芋肉醬 洋芋、洋蔥、絞肉、青豆-煮	紅片高麗 高麗菜、蘿蔔-炒	柴魚味噌湯 海芽、豆腐、柴魚片、味噌	水果(中高)	5.7	2.2	2.3	2.3	725
14	二	胚芽飯 白米、胚芽米	親子丼 雞肉、洋蔥、雞蛋、青蔥-煮	和風關東煮 蘿蔔、黑輪、米血糕、竹輪-煮	塔香海根 海帶根、蔬菜、九層塔-炒	羅宋湯 番茄、高麗菜、湯排、蔬菜	水果(低)	5.6	2.2	2.2	2.3	716
15	三	白飯 白米	蒜味豬肉 豬肉、洋芋、蒜-煮	紅燒油腐 油豆腐、鮮菇、蔬菜-燒	脆炒芽菜 豆芽菜、蘿蔔、蔬菜-炒	冬瓜雞湯 冬瓜、雞肉、金針菇		5.5	2.2	2	2.2	699
16	四	海苔日式燒肉拌飯 白米、玉米、絞肉、蔬菜、海苔絲	炸雞排 雞排-炸	魷魚丸 魷魚丸X2-燒	奶香白菜 大白菜、木耳、蔬菜-燒	香菇赤肉羹 豆腐、肉絲、香菇、竹筍	水果(中高)	5.5	2.3	2.2	2.2	712
17	五	紅藜飯 白米、紅藜	海結滷肉 豬肉、海帶結、蘿蔔-滷	麻香凍腐雞 雞肉、凍豆腐、鮑菇、紅棗-煮	雲耳花椰 花椰菜、木耳-炒	糯米雞湯 洋芋、雞肉、糯米、枸杞		5.7	2.4	2.2	2.3	738
18	六	燕麥飯 白米、燕麥	蔥爆雞丁 雞肉、洋蔥、青蔥-炒	南瓜歐姆蛋 雞蛋、南瓜、青豆-炒	蔬匯鮮瓜 鮮瓜、蘿蔔、木耳-煮	薑母鴨湯 高麗菜、豆皮、鴨肉、薑	水果(中高)	5.7	2.4	2.1	2.4	740
20	一	白醬菇菇筆管麵 筆管麵、鮮菇、絞肉、蔬菜	醬燒雞翅 雞翅-滷	芹炒甜不辣 甜不辣、芹菜-炒	豆酥條豆 條豆、蘿蔔、豆酥-炒	洋芋濃湯 洋芋、玉米、蔬菜、雞蛋	水果(中高)	5.7	2.3	2.2	2.2	726
21	二	白飯 白米	咖哩燉魚 魚肉、洋芋、蘿蔔-燉	哨子燒豆腐 豆腐、絞肉、毛豆-燒	枸杞高麗 高麗菜、蔬菜、枸杞-炒	菜脯燉雞湯 蘿蔔、雞肉、菜脯	水果(低)	5.7	2.4	2.1	2.2	731
22	三	芝麻飯 白米、芝麻	墨西哥鮮茄雞 雞肉、番茄、豆薯-燒	白菜西魯肉 大白菜、豬肉絲、雞蛋、蔬菜-煮	雙色花椰 雙色花椰菜、蔬菜-炒	薏仁排骨湯 冬瓜、湯排、小薏仁		5.6	2.2	2.3	2.2	714
23	四	雜糧飯 白米、雜糧米	韓式豆雞片 豆雞片、絞肉、泡菜、蔬菜-煮	麵輪滷蛋 雞蛋、冬瓜、麵輪-滷	炒海茸 海茸、蘿蔔、薑-炒	小魚味噌湯 豆腐、蘿蔔、小魚干	水果(中高)	5.8	2.3	2.1	2.3	735
24	五	紫米飯 白米、紫米	乾燒豆豉雞 雞肉、洋蔥、彩椒、豆豉-燒	椒鹽薯瓣 洋芋薯瓣X3-烤	螞蟻上樹 冬粉、黃豆芽、蔬菜-炒	金針肉絲湯 金針花、肉絲、蔬菜		5.9	2.4	2	2.4	751