



上將食品 112年3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		
1	三	紫米飯 白米,紫米	橙汁豬肉 豬肉,鮮菇,洋蔥-燒	四方干滷味 四方干,蘿蔔,青豆-滷	針菇時瓜 鮮瓜,金針菇,木耳-煮	糯米雞湯 糯米,洋芋,雞肉,枸杞		5.6	2.3	2.2	2.3	723	
2	四	燕麥飯 白米,燕麥	白醬洋芋雞 雞肉,洋芋,毛豆-煮	砂鍋肉片煲 肉片,豆皮,蔬菜,木耳-煮	彩蔬條豆 條豆,彩椒-炒	羅宋湯 番茄,蔬菜,湯排,芹菜	水果 (中高)	5.7	2.4	2.1	2.3	735	
3	五	糙米飯 白米,糙米	麻油燒豬 豬肉,高麗菜,紅棗-燒	洋蔥歐姆蛋 雞蛋,洋蔥,蘿蔔-炒	雙色花椰 花椰菜,蔬菜-炒	紫菜九片湯 紫菜,九片,薑絲		5.5	2.4	2.3	2.4	731	
6	一	小米飯 白米,小米	芝香照燒雞 雞肉,洋蔥,芝麻-燒	海山醬關東煮 蘿蔔,小魚丸,魚卵捲,海結-煮	玉米彩燴 玉米,豆干,青豆,義式香料-煮	大滷湯 豆腐,筍絲,蔬菜,肉絲	水果 (中高)	5.6	2.3	2	2.3	718	
7	二	白飯 白米	肉茸豆腐煲 豆腐,絞肉,木耳-燒	蘿蔔滷蛋 雞蛋,蘿蔔-滷	清炒高麗 高麗菜,蔬菜-炒	南瓜雞湯 南瓜,雞肉,鮮菇	水果 (低)	餐包	5.6	2.4	2.1	2.3	728
8	三	薏仁飯 白米,薏仁	蜜香地瓜雞 雞肉,地瓜,杏仁片-燒	瓜仔干丁肉燥 絞肉,豆干丁,脆瓜,蔬菜-煮	韭香如意芽 綠豆芽,韭菜,蔬菜-炒	冬瓜排骨湯 冬瓜,湯排,蘿蔔		5.7	2.3	2.2	2.4	735	
9	四	鹹肉拌飯 白米,玉米,自製鹹豬肉,蔬菜	滷里肌豬排 豬排-滷	炸梅粉地瓜條 地瓜薯條 X4,梅粉-炸	塔香海茸 海茸,蘿蔔,九層塔-炒	小魚味噌湯 豆腐,洋蔥,小魚干	水果 (中高)	5.5	2.3	2.2	2.3	716	
10	五	紅扁豆飯 白米,紅扁豆	蒜味雞肉 雞肉,蘿蔔,小黃瓜-煮	打拋肉片 豬肉片,油片,番茄,洋蔥,九層塔-煮	炒結頭菜 結頭菜,鮮菇,青蔥-炒	藥膳排骨湯 洋芋,湯排,當歸,紅棗		5.7	2.3	2.2	2.3	730	
13	一	白飯 白米	椰香咖哩豬 豬肉,洋芋,蘿蔔,椰漿-煮	炸麥克雞塊 麥克雞塊 X2-炸	腐皮白菜滷 大白菜,油片,蔬菜,木耳-滷	蔬菜蛋花湯 雞蛋,蔬菜,青蔥	水果 (中高)	5.7	2.4	2.2	2.4	742	
14	二	拿坡里肉醬 義大利麵 麵,絞肉,蔬菜	菲力雞排 雞排-燒	玉米炒蛋 雞蛋,玉米,蔬菜-炒	菇燒鮮瓜 鮮瓜,金針菇,蔬菜-燒	洋芋濃湯 洋芋,蘿蔔,雞蛋	水果 (低)	5.7	2.3	2.1	2.3	728	
15	三	麥片飯 白米,麥片	迷迭香燒肉 豬肉,洋蔥,小黃瓜-燒	起司年糕炒雞 年糕,雞肉,蔬菜-炒	豆酥條豆 條豆,蘿蔔,豆酥-炒	韓式大醬湯 豆腐,肉絲,鮮菇,黃豆芽		5.7	2.4	2.2	2.3	738	
16	四	芝麻飯 白米,芝麻	蔥燒蘿蔔魚 魚肉,蘿蔔,青蔥-煮	馬鈴薯燉肉 豬肉,洋芋,蔬菜-燉	紅片花椰 花椰菜,蘿蔔-炒	香菇排骨湯 香菇,湯排,結頭菜	水果 (中高)	5.5	2.3	2.3	2.4	723	
17	五	雜糧飯 白米,雜糧米	南瓜豬 豬肉,南瓜,毛豆-煮	雞茸豆雞片 豆雞片,雞絞肉,洋蔥-炒	海帶雙絲 海帶絲,蔬菜,芹菜-炒	筍片雞湯 竹筍,雞肉,蔬菜		5.8	2.4	2.1	2.4	747	
20	一	薏仁飯 白米,薏仁	糖醋雞丁 雞肉,洋蔥,彩椒-燒	香鮭彩蔬 豆干,豬肉絲,鮭魚,木耳,芹菜-炒	脆炒高麗菜 高麗菜,蔬菜-炒	青瓜肉絲湯 青木瓜,肉絲,枸杞	水果 (中高)	5.5	2.3	2.3	2.4	723	
21	二	板栗煲油飯 糯米,白米,豬肉,香菇,木耳,栗子	普羅旺斯燉豬 豬肉,洋芋,青豆,香草-燉	三杯香干雞 竹筍,雞肉,四方干,九層塔-炒	條豆鮑菇 條豆,鮑菇,蘿蔔-炒	海芽味噌湯 豆腐,海芽,味噌	水果 (低)	5.8	2.4	2.1	2.4	747	
22	三	蕎麥飯 白米,蕎麥	京醬燒雞 雞肉,豆豉,小黃瓜-燒	奶香玉米肉茸 玉米,絞肉,蘿蔔,青蔥-炒	花生海結 蘿蔔,海帶結,花生-滷	鳳梨排骨湯 鳳梨,蔬菜,湯排		5.7	2.3	2.1	2.3	728	
23	四	紅藜飯 白米,紅藜	番茄豆腐 雞蛋,豆腐,絞肉,洋蔥-煮	南瓜炒蛋 南瓜,雞蛋,青豆-炒	豆皮鮮瓜 鮮瓜,豆皮,蘿蔔-燒	金針鮮雞湯 金針花,雞肉,蔬菜	水果 (中高)	豆奶	5.8	2.3	2.2	2.3	737
24	五	小麥飯 白米,小麥	炸棒棒腿 翅小腿 X2-炸	白菜香芋豚肉 大白菜,豬肉,芋頭,蔬菜-燒	雲耳炒筍 竹筍,木耳,蔬菜-炒	麵線羹 麵線,肉絲,金針菇,蔬菜		5.6	2.3	2.1	2.3	721	
25	六	白飯 白米	蔬炒肉柳 豬肉,洋蔥,金針菇-炒	照燒醬彩蔬雞 雞肉,筍,小黃瓜,蔬菜-煮	味噌醬結頭 結頭菜,玉米,蔬菜-燒	洋芋雞湯 洋芋,雞肉,蔬菜	水果 (中高)	5.5	2.3	2.3	2.4	723	
27	一	卡邦尼 蕈菇螺絲麵 麵,洋芋,鮮菇,絞肉	原味豬排 豬排-滷	海苔薯餅 洋芋薯餅 X3,海苔粉-烤	清炒花椰 花椰菜,鮮菇-炒	西式濃湯 玉米,雞蛋,蔬菜	水果 (中高)	5.6	2.3	2.2	2.3	723	
28	二	胚芽飯 白米,胚芽	咖哩魚 魚肉,洋芋,蘿蔔-煮	和風豆腐燒肉 油豆腐,金針菇,肉片,青蔥-煮	蒜味海根 海帶根,蘿蔔-炒	薏仁排骨湯 冬瓜,湯排,薏仁	水果 (低)	5.7	2.4	2.2	2.3	738	
29	三	麥片飯 白米,麥片	孜然燒肉 豬肉,鮑菇,洋蔥-燒	枸杞金瓜雞 南瓜,雞肉,枸杞-煮	紅絲芽菜 豆芽菜,蘿蔔,木耳-炒	菜脯雞湯 蘿蔔,雞肉,菜脯		5.7	2.3	2.3	2.3	733	
30	四	芝麻飯 白米,芝麻	炸雞翅 三節雞翅-炸	芹炒黑輪條 黑輪條,芹菜,蘿蔔-炒	螞蟻上樹 高麗菜,冬粉,絞肉,蔬菜-炒	榨菜肉絲湯 榨菜,肉絲,蔬菜	水果 (中高)	5.8	2.4	2.3	2.3	747	
31	五	地瓜飯 白米,地瓜	蔥燒肉片 豬肉,洋蔥,蘿蔔-煮	洋芋彩蛋 雞蛋,洋芋,玉米,青豆-煮	時蔬津白 大白菜,木耳,蔬菜-煮	紫菜豆腐湯 豆腐,蔬菜,紫菜		5.8	2.3	2.2	2.4	742	