



上將食品 112年4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
6	四	薏仁飯 白米、薏仁	卡非醬豬排 豬排 X1-燒	塔香花枝揚 花枝揚、花椰菜、芹菜-炒	白菜滷 白菜、豆皮、蔬菜-煮	冬瓜雞湯 冬瓜、雞肉、薑	水果 (中高)	5.7	2.3	2.2	2.3	730
7	五	燕麥飯 白米、燕麥	和風燒雞 雞肉、洋蔥、鮮菇-燒	杏片玉米肉茸 玉米、絞肉、蔬菜、杏仁片-炒	紅絲條豆 條豆、蘿蔔-炒	蘿蔔九片湯 蘿蔔、九片、芹菜		5.7	2.4	2.1	2.3	735
10	一	白飯 白米	紅燒白玉豬 豬肉、蘿蔔、青蔥-燒	泰式打拋小貢丸 X1 小貢丸 X1、番茄、洋蔥、九層塔-煮	熱炒高麗 高麗菜、木耳-炒	海芽蛋花湯 結頭菜、雞蛋、海芽	水果 (中高)	5.5	2.3	2.2	2.4	721
11	二	招牌香菇油飯 糯米、白米、香菇、豬肉、木耳	烤小雞腿 翅小腿 X2-烤	海苔魷魚丸 魷魚丸 X2、海苔香鬆-烤	菇炒筍片 筍片、鮮菇、蔬菜-炒	味噌湯 豆腐、洋蔥	水果 (低)	5.5	2.4	2.1	2.3	721
12	三	紫米飯 白米、紫米	腐乳醬豬肉 豬肉、豆豉、蔬菜-燒	蜜汁地瓜雞 雞肉、地瓜-燒	脆炒如意芽 豆芽菜、蔬菜、蘿蔔-炒	羅宋湯 番茄、蔬菜、湯排		5.7	2.4	2.1	2.4	740
13	四	糙米飯 白米、糙米	蘿勒薯塊魚 魚肉、洋芋、毛豆-燒	燒肉海結 蘿蔔、豬肉、海帶結-燒	豆皮燒瓜 鮮瓜、金針菇、豆皮、蔬菜-煮	赤肉羹湯 大白菜、肉絲、雞蛋、蔬菜	水果 (中高)	5.7	2.3	2.2	2.2	726
14	五	紅藜飯 白米、紅藜	炸豬排 豬排 X1-炸	芝麻香干雞 雞肉、四方豆干、蘿蔔、芝麻-燒	清炒花椰 花椰菜、木耳-炒	藥燉雞湯 洋芋、雞肉、枸杞、中藥包		5.6	2.4	2.2	2.3	731
17	一	雜糧飯 白米、雜糧米	韓式年糕雞 雞肉、大白菜、年糕-煮	南瓜起司燒 起司燒、南瓜、青豆-煮	芹炒海茸 海茸、蘿蔔、芹菜-炒	豆腐大醬湯 豆腐、鮑菇、肉片、味噌	水果 (中高)	5.8	2.3	2.1	2.3	735
18	二	白飯 白米	義式茄汁鮮魚 魚肉、番茄、蘿蔔-煮	洋芋什錦雞 雞肉、洋芋、毛豆-煮	木耳高麗 高麗菜、木耳-炒	西式濃湯 玉米、洋芋、蘿蔔、雞蛋	水果 (低)	5.7	2.3	2.2	2.4	735
19	三	紅扁豆飯 白米、紅扁豆	梅汁雞丁 雞肉、蔬菜、小黃瓜-燒	蔥燒嫩腐 豆腐、絞肉、青蔥-燒	鮮瓜總匯 鮮瓜、蔬菜、豆包絲-煮	筍香肉絲湯 竹筍、肉絲、蔬菜		5.5	2.4	2.3	2.2	722
20	四	蕎麥飯 白米、蕎麥	炒干片 豆干片、小魚干、芹菜、蘿蔔-炒	蒸蛋 雞蛋、蔬菜-蒸	腰果什錦玉米 玉米、絞肉、蔬菜、腰果-煮	紫菜蛋花湯 豆腐、雞蛋、紫菜	水果 (中高)	5.7	2.4	2	2.3	733
21	五	海苔香鬆飯 白米、海苔香鬆	醬燒魚排 魚排 X1-燒	炸搖搖薯球 薯球 X4-炸	脆炒雙芽 黃豆芽、蔬菜、海芽-炒	金針排骨湯 金針菇、湯排、金針花		5.9	2.3	2.2	2.4	749
24	一	胚芽飯 白米、胚芽	咕咾肉 豬肉、洋蔥、鳳梨-燒	滷味什錦 油豆腐、蘿蔔、鮮菇-滷	豆酥條豆 條豆、木耳、豆酥-炒	番茄蛋花湯 番茄、雞蛋、蔬菜	水果 (中高)	5.5	2.3	2.3	2.4	723
25	二	客家肉絲粿仔條 粿仔條、肉絲、蔬菜	烤雞排 雞排 X1-烤	味噌福州丸 福州丸、玉米、毛豆-煮	塔香海絲 海帶絲、蘿蔔、九層塔-炒	蘿蔔排骨湯 蘿蔔、湯排、金針菇	水果 (低)	5.7	2.3	2.1	2.2	723
26	三	薏仁飯 白米、薏仁	燒烤醬豬肉 豬肉、蘿蔔-燒	雞肉親子丼 雞肉、雞蛋、洋蔥、青蔥-煮	麵筋白菜 大白菜、蔬菜、麵筋-煮	糯米雞湯 洋芋、雞肉、糯米、枸杞		5.6	2.4	2.3	2.4	738
27	四	白飯 白米	滷雞翅 三節雞翅 X1-滷	炸玉米香酥餅 玉米香酥餅 X1-炸	紅片花椰 花椰菜、蘿蔔-炒	青瓜鮮菇湯 青木瓜、鮮菇、絞肉	水果 (中高)	5.7	2.2	2.3	2.3	725
28	五	地瓜飯 白米、地瓜	醬爆魚丁 魚肉、鮑菇、青豆-炒	墨西哥燒黑干 黑豆干、蔬菜、墨西哥香料-煮	絲瓜豆簽 絲瓜、蔬菜、豆簽-煮	大滷湯 豆腐、竹筍、肉絲、蔬菜		5.7	2.3	2.3	2.3	733