



上將食品 112年5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	一	糙米飯 白米, 糙米	堅果大根燒魚 魚肉, 蘿蔔, 南瓜子-燒	塔香米糕豬 米糕, 豬肉, 九層塔-煮	腐皮蒲瓜 蒲瓜, 腐皮, 蔬菜-煮	赤肉羹 竹筍, 肉絲, 蔬菜	水果 (中高)	5.6	2.4	2.2	2.3	731
2	二	香菇肉絲油飯 糯米, 白米, 香菇, 肉絲, 木耳	滷豬排 豬排 X1-滷	卡邦尼雞茸薯塊 洋芋, 雞茸, 蔬菜-煮	雲耳高麗 高麗菜, 木耳-炒	味噌湯 豆腐, 海芽, 柴魚片	水果 (低)	5.7	2.3	2.1	2.3	728
3	三	蕎麥飯 白米, 蕎麥	蒜味雞丁 雞肉, 鮑菇, 長豆-煮	客家小炒 豆干, 豬肉絲, 魷魚, 蔬菜-炒	芝麻海帶 海帶絲, 蘿蔔, 芝麻-煮	金針排骨湯 金針花, 湯排, 蔬菜		5.5	2.3	2.1	2.2	709
4	四	紅藜飯 白米, 紅藜	果香酸甜豬 豬肉, 洋蔥, 鳳梨-燒	草菇燒豆腐 豆腐, 鮮菇, 蔬菜-燒	韭香銀芽 豆芽菜, 韭菜, 蔬菜-炒	番茄蔬菜湯 番茄, 蔬菜	水果 (中高)	5.7	2.3	2	2.2	721
5	五	小米飯 白米, 小米	黃燜雞 雞肉, 洋芋, 彩椒-燒	豆瓣魚香肉絲 竹筍, 豬肉絲, 蔬菜-炒	蘿蔔佃煮 蘿蔔, 鮮菇, 蔬菜-煮	肉骨茶湯 高麗菜, 湯排, 鮮菇		5.5	2.3	2.2	2.3	716
6	六	茄汁義大利麵 麵, 番茄, 蔬菜	炸無骨雞排 無骨雞排-炸	薯條 薯條 X4-炸	脆炒條豆 條豆, 蔬菜-炒	玉米濃湯 玉米, 洋芋, 蔬菜	水果 (中高)	5.5	2.3	2.1	2.3	714
8	一	運動會補假一天										
9	二	芝麻飯 白米, 芝麻	京醬麵腸 麵腸, 絞肉, 芹菜-炒	南瓜炒蛋 南瓜, 雞蛋, 蔬菜-炒	燒大白菜 大白菜, 蔬菜-煮	羅宋湯 番茄, 湯排, 蔬菜	水果 (低)	5.7	2.3	2.2	2.4	735
10	三	紫米飯 白米, 紫米	燒烤醬豬肉 豬肉, 蘿蔔, 小黃瓜-燒	年糕炒雞 雞肉, 年糕, 金針菇, 蔬菜-炒	玉筍花椰 花椰菜, 玉米筍, 蔬菜-炒	紫菜豆腐湯 豆腐, 紫菜, 薑		5.7	2.3	2.1	2.3	728
11	四	白飯 白米	烤雞翅 三節雞翅 X1-烤	葵瓜子玉米肉茸 玉米, 絞肉, 蔬菜, 葵瓜子-炒	豆醬鮮筍 竹筍, 金針菇, 蔬菜-炒	南瓜濃湯 南瓜, 鮮菇, 蔬菜	水果 (中高)	5.6	2.3	2.1	2.3	721
12	五	胚芽飯 白米, 胚芽	昆布燉肉 豬肉, 蘿蔔, 海帶結-燉	炸麥克雞塊 雞塊 X2-炸	螞蟻上樹 高麗菜, 冬粉, 絞肉, 蔬菜-炒	洋芋湯 洋芋, 蔬菜, 青蔥		5.8	2.4	2.1	2.2	738
15	一	雜糧飯 白米, 雜糧米	韓式泡菜雞 雞肉, 大白菜, 豆皮-煮	沙嗲豬肉 洋芋, 豬肉, 洋蔥-煮	韓式黃芽 黃豆芽, 海芽, 蔬菜-炒	豆腐大醬湯 豆腐, 肉絲, 鮑菇, 蔬菜	水果 (中高)	5.6	2.3	2.2	2.3	723
16	二	白飯 白米	三杯杏片豬 豬肉, 鮑菇, 蔬菜, 杏仁片-燒	洋芋薯辦 薯辦 X3-烤	蒜味海茸 海茸, 蔬菜, 蒜-炒	筍香雞湯 竹筍, 雞肉	水果 (低)	5.5	2.3	2.1	2.2	709
17	三	紅扁豆飯 白米, 紅扁豆	蜜汁地瓜雞 雞肉, 地瓜-燒	冬瓜肉燥 冬瓜, 絞肉, 麵粉, 毛豆-煮	腐乳炒高麗 高麗菜, 蔬菜, 豆腐乳-炒	洋芋肉茸湯 洋芋, 絞肉, 蔬菜		5.7	2.3	2.2	2.2	726
18	四	燕麥飯 白米, 燕麥	照燒豬排 豬排 X1-滷	粉紅醬關東煮 黑輪, 魚卵捲, 蘿蔔-煮	絲瓜麵疙瘩 絲瓜, 麵疙瘩, 蔬菜-煮	酸辣湯 豆腐, 金針菇, 蔬菜, 肉絲	水果 (中高)	5.7	2.3	2	2.2	721
19	五	糙米飯 白米, 糙米	墨西哥燒雞 雞肉, 洋芋, 玉米筍-燒	回鍋肉片 高麗菜, 肉片, 油片, 青蔥-炒	田園彩燴 蘿蔔, 玉米, 毛豆, 蔬菜-煮	紅燒排骨湯 番茄, 湯排, 蔬菜		5.6	2.3	2.3	2.2	721
22	一	香鬆飯 白米, 香鬆	味噌燒豬 豬肉, 小黃瓜, 蘿蔔-煮	黃金起司球 起司球 X2-炸	清炒鮮筍 竹筍, 蔬菜-煮	薏仁冬瓜湯 冬瓜, 雞肉, 薏仁	水果 (中高)	5.6	2.4	2.2	2.4	735
23	二	五穀飯 白米, 五穀米	酸甜醬燒魚 魚肉, 洋蔥, 彩椒-燒	油腐瓜仔肉 小油腐, 絞肉, 脆瓜, 青豆-煮	蔬炒條豆 條豆, 蔬菜-炒	西式濃湯 玉米, 洋芋, 蔬菜	水果 (低)	5.5	2.4	2.2	2.3	724
24	三	胚芽飯 白米, 胚芽	雙芋燒豬 豬肉, 洋芋, 芋頭-燒	爆炒時蔬干絲 干絲, 青蔥, 蔬菜-炒	什錦鮮瓜 鮮瓜, 豆皮, 蘿蔔-煮	蘿蔔鮮雞湯 蘿蔔, 雞肉, 蔬菜		5.7	2.3	2.1	2.2	723
25	四	地瓜飯 白米, 地瓜	紅燒豆包 豆包, 絞肉, 大白菜, 蔬菜-煮	玉筍脆薯炒蛋 豆筍, 雞蛋, 玉米筍-炒	木耳花椰 花椰菜, 木耳-炒	味噌豆腐湯 豆腐, 海芽, 蘿蔔	水果 (中高)	5.5	2.3	2.2	2.2	712
26	五	白飯 白米	嫩汁肉排 豬排 X1-燒	安東燉雞 洋芋, 寬粉, 雞肉, 蘿蔔-燉	芹香海根 海帶根, 芹菜-煮	金菇鮮瓜湯 鮮瓜, 金針菇		5.6	2.3	2.2	2.3	723
29	一	薏仁飯 白米, 薏仁	烤雞排 雞排 X1-烤	糖醋甜蔥豬 豬肉片, 洋蔥, 彩椒-煮	香菇高麗 高麗菜, 香菇, 蔬菜-炒	海芽蛋花湯 蔬菜, 海芽, 雞蛋	水果 (中高)	5.5	2.3	2.2	2.3	716
30	二	肉燥炒粿條 粿條, 絞肉, 蔬菜	南瓜咖哩豬 豬肉, 南瓜, 蘿蔔-煮	蠔香筍味雞 雞肉, 竹筍, 鮮菇-燒	鮮瓜匯煮 鮮瓜, 玉米筍, 豆豉-煮	關東煮湯 蘿蔔, 海帶結, 油豆腐	水果 (低)	5.7	2.3	2.1	2.2	723
31	三	小麥飯 白米, 小麥	芝麻雞丁 雞肉, 洋蔥, 芝麻-燒	鹹豬肉炒花椰 花椰菜, 自製鹹豬肉, 蔬菜-炒	奶香玉米 玉米, 洋芋, 毛豆-煮	榨菜肉絲湯 豬肉絲, 榨菜, 蔬菜		5.7	2.4	2	2.3	733