



上將食品 112年6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】

*菜單含有蛋、蝦、牛奶、蛋、芒果、花生、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類等，不適含其過敏體質者食用 *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	全蛋	豆	魚	肉	蔬	菜	油	脂	熱	量
1	四	糙米飯 白米, 糙米	紅燒肉丁 豬肉, 蘿蔔, 青蔥-燒	咖哩黃金魚蛋 黃金魚蛋, 鮮菇, 洋葱-燒	豆酥條豆 條豆, 蔬菜, 豆酥-炒	履歷蔬菜	筍片雞湯 雞肉, 竹筍, 木耳	水果 (中高)	5.5	2.3	2.2	2.3	2.3	716		
2	五	海苔飯 白米, 海苔粉	洋芋燉雞 雞肉, 洋芋, 蔬菜-煮	肉蓉炒寬粉 高麗菜, 絞肉, 寬粉, 蔬菜-炒	塔香海茸 海茸, 蔬菜, 九層塔-炒	履歷蔬菜	鮮瓜排骨湯 鮮瓜, 湯排, 蔬菜		5.9	2.3	2.1	2.3	742			
5	一	沙茶肉茸炒飯 白米, 豬肉, 蔬菜	台式滷豬排 豬排 X1-滷	麥克雞塊 麥克雞塊 X2-炸	蘿蔔花椰 花椰菜, 蘿蔔-煮	履歷蔬菜	海芽豆腐湯 豆腐, 海帶芽	水果 (中高)	5.5	2.3	2.3	2.3	719			
6	二	胚芽飯 白米, 胚芽	茄汁莎莎肉醬 干丁, 玉米, 絞肉, 蔬菜-煮	蘿蔔炒蛋 雙色蘿蔔, 雞蛋, 蔬菜-炒	清炒高麗 高麗菜, 木耳, 蔬菜-炒	有機蔬菜	洋芋排骨湯 洋芋, 湯排, 紅棗	水果 (低)	5.7	2.3	2.2	2.2	726			
7	三	白飯 白米	古早味燒肉 豬肉, 洋芋, 長豆-燒	味噌凍腐雞 雞肉, 凍豆腐, 蔬菜-煮	鮮煮絲瓜 絲瓜, 豆簽, 蔬菜-煮	履歷蔬菜	香菇蘿蔔湯 蘿蔔, 香菇, 薑絲		5.7	2.4	2.3	2.2	736			
8	四	小米飯 白米, 小米	奶醬南瓜雞 雞肉, 南瓜, 毛豆-燒	酸菜黑干滷味 黑豆干, 鮮菇, 酸菜-滷	芹炒海絲 海帶絲, 蔬菜, 芹菜-炒	履歷蔬菜	大滷湯 豆腐, 竹筍, 肉絲, 蔬菜	水果 (中高)	5.7	2.3	2.3	2.2	728			
9	五	五穀飯 白米, 五穀米	椒香肉排 豬排 X1-燒	韓式年糕雞 雞肉, 大白菜, 年糕, 蔬菜-煮	針菇炒筍 竹筍, 金針菇, 蔬菜-炒	履歷蔬菜	糯米雞湯 洋芋, 雞肉, 糯米		5.5	2.3	2.1	2.3	714			
12	一	紅藜飯 白米, 紅藜	芝香翅小腿 翅小腿 X2, 芝麻-烤	雲耳燒油腐 油豆腐, 絞肉, 木耳-燒	脆炒芽菜 豆芽菜, 蔬菜, 木耳-炒	履歷蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜, 肉絲, 蔬菜	水果 (中高)	5.7	2.4	2.1	2.2	731			
13	二	奶香白醬義大利麵 麵, 絞肉, 鮮菇, 蔬菜	原味豬排 豬排 X1-燒	照燒茼蒿雞 雞肉, 茼蒿, 鮑菇, 玉米筍-燒	蘿蔔彩燴 蘿蔔, 玉米, 蔬菜-煮	有機蔬菜	西式濃湯 南瓜, 蔬菜, 雞蛋	水果 (低)	5.5	2.3	2.2	2.3	716			
14	三	紫米飯 白米, 紫米	鮮茄燒雞 雞肉, 番茄, 洋葱-燒	肉絲炒鮮筍 竹筍, 豬肉絲, 蔬菜-炒	木耳條豆 條豆, 木耳-炒	履歷蔬菜	金針排骨湯 蔬菜, 湯排, 金針花		5.5	2.4	2.1	2.3	721			
15	四	蕎麥飯 白米, 蕎麥	砂鍋鮮魚 魚肉, 凍豆腐, 蘿蔔-煮	甜麵醬爆干片 豆干, 芹菜, 蔬菜-炒	白菜滷 大白菜, 鮮菇, 蔬菜-煮	履歷蔬菜	味噌湯 豆腐, 洋葱, 小魚干	水果 (中高)	5.5	2.3	2	2.4	716			
16	五	糙米飯 白米, 糙米	滷雞翅 三節雞翅 X1-滷	八寶炸醬 豆干丁, 絞肉, 蘿蔔, 毛豆-煮	花生海結 蘿蔔, 海帶結, 花生-煮	履歷蔬菜	肉骨茶湯 高麗菜, 湯排, 鮮菇		5.6	2.4	2.3	2.4	738			
17	六	紅扁豆飯 白米, 紅扁豆	客家筍燜肉 豬肉, 筍, 福菜-煮	杏片洋芋歐姆蛋 洋芋, 雞蛋, 蔬菜, 杏仁片-炒	豆皮燒瓜 鮮瓜, 豆皮絲, 蔬菜-煮	履歷蔬菜	鳳梨雞湯 蔬菜, 鳳梨, 蔴鳳梨, 雞肉		5.6	2.3	2.1	2.3	721			
19	一	地瓜飯 白米	義式燒豬 豬肉, 洋葱, 義式香料-燒	卡邦尼起司燒 起司燒, 洋芋, 青豆-燒	鮮菇高麗 高麗菜, 鮮菇-炒	履歷蔬菜	紫菜蛋花湯 蘿蔔, 雞蛋, 紫菜	水果 (中高)	5.7	2.3	2.2	2.3	730			
20	二	栗香肉絲油飯 糯米, 白米, 豬肉, 香菇, 栗子, 蔬菜	無骨雞排 無骨雞排 X1-燒	泰式打拋豬 絞肉, 豆薯, 番茄, 九層塔-煮	鮮瓜蔬煮 鮮瓜, 蔬菜-煮	有機蔬菜	韓式大醬湯 豆腐, 鮑菇, 肉片, 味噌	水果 (低)	5.7	2.4	2.2	2.4	742			
21	三	白飯 白米	墨西哥洋薯豬 豬肉, 洋芋, 毛豆-煮	沙茶什錦炒雞 雞肉, 黑豆干, 蔬菜-炒	香拌黃芽 黃豆芽, 海芽, 蔬菜-煮	履歷蔬菜	古早味米粉湯 炊粉, 絞肉, 蔬菜, 芹菜		5.8	2.3	2.2	2.4	742			
26	一	薏仁飯 白米, 薏仁	五香雞翅 三節雞翅 X1-滷	香鬆炒蛋 洋葱, 雞蛋, 蘿蔔, 香鬆-炒	紅絲條豆 條豆, 蘿蔔-炒	履歷蔬菜	香菇赤肉羹 筍絲, 肉絲, 香菇, 木耳	水果 (中高)	5.5	2.4	2.1	2.3	721			
27	二	白飯 白米	蘿蔔燒魚 魚肉, 雙色蘿蔔-燒	塔香方干雞 雞肉, 四方豆干, 小黃瓜-煮	鮮筍三色 竹筍, 鮮菇, 木耳-炒	有機蔬菜	冬瓜薏米湯 冬瓜, 薏仁, 鮮菇	水果 (低)	5.6	2.3	2	2.3	718			
28	三	紫米飯 白米, 紫米	蜜汁燒雞 雞肉, 豆薯, 青蔥-燒	家常三角腐 三角油腐, 木耳, 蔬菜-燒	蠔香海根 海帶根, 蔬菜-炒	履歷蔬菜	羅宋湯 高麗菜, 湯排, 番茄		5.7	2.3	2	2.2	721			
29	四	燕麥飯 白米, 燕麥	京醬肉柳 豬肉, 洋葱, 彩椒-炒	薯球 薯球 X4-炸	堅果玉米 玉米, 蔬菜, 堅果-煮	履歷蔬菜	南瓜豆腐湯 豆腐, 南瓜, 青蔥	水果 (中高)	5.5	2.3	2.2	2.3	716			