



上將食品 110年5月 三多國小

◎地址：新北市新莊區幸福東路86號 ◎服務專線：(02)2996-9305 傳真：(02)2276-3714 ◎E-mail：kh9305@gmail.com

*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：陳怡安(營字第9695)

★ 本公司所使用之生鮮豬肉及其製品來源全面使用國產豬肉 ★

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	附餐	全穀類	豆魚肉	蔬菜	油鹽	熱量
3	一	白飯 白米	泰式椒麻雞 雞肉, 洋蔥, 紅椒-煮(不辣)	燒烤醬甜條 甜不辣, 芹菜, 紅蘿蔔-炒	螞蟻上樹 高麗菜, 寬粉, 絞肉-炒	履歷蔬菜 枸杞冬瓜湯 冬瓜, 肉絲, 枸杞	5.8	2.3	2	2.2	728
4	二	焗烤南瓜 義大利麵 麵, 南瓜, 洋蔥, 蘆筍, 絞肉	蒜香豬排 豬排-燒	海苔薯餅 洋芋薯餅(X4), 海苔-烤	開陽炒筍 竹筍, 蘆筍, 蝦米-炒	有機蔬菜 小魚味噌湯 豆腐, 小魚干	5.6	2.3	2.1	2.3	721
5	三	紫米飯 白米, 紫米	胡麻雞丁 雞肉, 小黃瓜, 芝麻-煮	塔香鮑菇豬 豬肉, 豆皮, 鮑菇, 九層塔-煮	木耳白菜 白菜, 蘆筍, 菇, 木耳-煮	履歷蔬菜 番茄蛋花湯 番茄, 雞蛋, 高麗菜	5.5	2.2	2	2.4	708
6	四	芝麻飯 白米, 芝麻	花生燉肉 豬肉, 蘆筍, 花生-燉	甘藷燒雞 雞肉, 地瓜-燒	針菇鮮瓜 鮮瓜, 金針菇, 蘆筍-煮	履歷蔬菜 洋芋濃湯 洋芋, 玉米, 蘆筍, 雞蛋	5.6	2.2	2.1	2.4	718
7	五	白飯 白米	炸棒棒腿 棒棒腿-炸 每人2隻	關東煮 肉片, 海結, 蘆筍, 玉米段-煮	清炒條豆 條豆, 蘆筍-炒	履歷蔬菜 筍片排骨湯 竹筍, 湯排	5.7	2.3	2	2.2	721
10	一	薏仁飯 白米, 薏仁	京醬豬排 豬排-燒	洋蔥紅絲蛋 雞蛋, 洋蔥, 紅蘿蔔-炒	炒芽菜 豆芽, 木耳, 芹菜-炒	履歷蔬菜 香菇雞湯 蘆筍, 雞肉, 香菇	5.5	2.3	2.1	2.5	723
11	二	蕎麥飯 白米, 蕎麥	滷黑豆干 黑豆干, 白蘿蔔-滷	南瓜炒蛋 南瓜, 雞蛋, 玉米, 毛豆-炒	薑絲海根 海帶根, 蘆筍, 薑絲-炒	有機蔬菜 羅宋湯 番茄, 西芹, 洋蔥, 鮑菇	5.6	2.3	2.2	2.3	723
12	三	紅扁豆飯 白米, 紅扁豆	宮保豬肉 豬肉, 竹筍, 花生, 蔥-燒	雞茸燒豆腐 豆腐, 蘆筍, 雞絞肉, 木耳-燒	鮮菇蒲瓜 蒲瓜, 蘆筍, 鮮菇-煮	履歷蔬菜 藥燉雞湯 洋芋, 雞肉, 枸杞, 當歸	5.5	2.4	2	2.3	719
13	四	香菇肉絲油飯 白米, 糯米, 豬肉, 香菇, 麵輪	香草烤雞腿 雞腿-烤	香蔥吉拿棒 香蔥吉拿棒-炸	蒜香高麗 高麗菜, 木耳, 蘆筍-炒	履歷蔬菜 大滷湯 豆腐, 筍, 肉絲, 麵, 雞蛋	5.6	2.2	2.3	2.3	718
14	五	白飯 白米	孜然洋芋豬 豬肉, 洋芋, 蘆筍-燉	紅燒三角腐 三角油腐, 木耳, 青蔥-燒	脆炒花椰 花椰菜, 蘆筍-炒	履歷蔬菜 米苔目 米苔目, 蘆筍, 豬肉, 木耳, 芹	5.7	2.3	2.1	2.4	732
17	一	地瓜飯 白米, 地瓜	照燒菇菇雞 雞肉, 鮑菇, 蘆筍-燒	滷蛋什錦 雞蛋, 蘆筍, 海結-滷	白菜滷 大白菜, 豆皮, 蘆筍-煮	履歷蔬菜 金菇什錦湯 竹筍, 金菇, 肉絲, 木耳	5.6	2.3	2.2	2.2	719
18	二	白飯 白米	咖哩豬肉煲 豬肉, 洋芋, 蘆筍-煮	炸雞堡肉 雞堡肉-炸	豆酥長豆 長豆, 木耳, 豆酥-炒	有機蔬菜 南瓜濃湯 南瓜, 洋蔥, 蘆筍, 雞蛋	5.7	2.3	2	2.3	725
19	三	雜糧飯 白米, 五穀雜糧	柚香雞肉 雞肉, 洋蔥, 彩椒-燒	沙茶肉片 肉片, 金針菇, 蘆筍-煮	枸杞甘藍 高麗菜, 枸杞, 木耳-炒	履歷蔬菜 鮮瓜排骨湯 鮮瓜, 鮮菇, 排骨	5.5	2.3	2	2.4	716
20	四	義大利肉醬 螺絲麵 麵, 玉米, 絞肉, 蘆筍, 番茄	紅燒肉排 豬排-燒	燒賣 燒賣(X2)-蒸	金沙炒筍 竹筍, 鹹蛋, 青蔥-炒	履歷蔬菜 海芽蛋花湯 黃豆芽, 雞蛋, 海芽	5.8	2.3	2.1	2.5	744
21	五	糙米飯 白米, 糙米	豆乳燒雞 雞肉, 豆薯, 毛豆-煮	番茄炒蛋 雞蛋, 番茄, 洋蔥-炒	紅片絲瓜 絲瓜, 麵疙瘩, 蘆筍-煮	履歷蔬菜 酸菜鴨湯 鴨肉, 酸菜, 薑絲	5.7	2.4	2.3	2.4	745
24	一	鹹豬肉 粟米炒飯 白米, 玉米, 蘆筍, 鹹豬肉	蜜汁豬排 豬排-燒	烤地瓜薯條 地瓜薯條(X6)-烤	海帶三絲 海帶絲, 芹菜, 蘆筍-炒	履歷蔬菜 柴香味噌湯 豆腐, 蘆筍, 柴魚片, 味噌	5.6	2.3	2.1	2.3	721
25	二	全穀飯 全穀, 白米	卡邦尼蘿勒雞 雞肉, 洋芋, 蘿勒-煮	蒸蛋 雞蛋, 毛豆-蒸	雲耳燒瓜 蒲瓜, 蘆筍, 木耳-燒	有機蔬菜 沙茶赤肉羹 豬肉絲, 大白菜, 雞蛋, 木耳	5.5	2.3	2.2	2.2	712
26	三	白飯 白米	蔥爆肉柳 豬柳, 洋蔥, 青蔥-炒	瓜仔鴿蛋 鴿蛋, 冬瓜, 鮮菇, 脆瓜-煮	紅片花椰 白綠花椰菜, 蘆筍-煮	履歷蔬菜 紫菜蛋花湯 雞蛋, 紫菜	5.8	2.4	1.9	2.4	742
27	四	五穀飯 白米, 五穀米	炸雞排 雞排-炸	沙嗲獅子頭 獅子頭, 洋芋, 洋蔥, 紅蘿蔔-煮	肉茸粉絲煲 高麗菜, 粉絲, 絞肉-炒	履歷蔬菜 金針排骨湯 金針花, 蘆筍, 湯排	5.6	2.3	2	2.4	723
28	五	麥片飯 白米, 麥片	筍香燒肉 豬肉, 竹筍, 福菜-燒	玉米炒蛋 玉米, 雞蛋, 蘆筍, 青豆-炒	韭香芽菜 豆芽菜, 蘆筍, 韭菜-炒	履歷蔬菜 冬瓜雞湯 雞肉, 冬瓜, 鮮菇	5.6	2.3	2.2	2.3	723
31	一	白飯 白米	墨西哥雞肉 雞肉, 洋芋, 毛豆-煮	肉燥干丁 豆干, 絞肉, 香菇-煮	芝麻條豆 條豆, 蘆筍, 芝麻-煮	履歷蔬菜 榨菜肉絲湯 榨菜, 豬肉	5.8	2.3	2	2.2	728