



上將食品 110年11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)2276-3774 ◎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 *全面使用非基改玉米及豆製品* ◎營養師：金楚晴(營養 8969號)

★ 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	水果	豆奶	熱量
1	一	義式奶香草菇麵 麵, 洋蔥, 絞肉, 鮑菇, 玉米	照燒魚排 魚排-燒	麥克雞塊 雞塊 X2-炸	雲耳鮮瓜 鮮瓜, 蘿蔔, 木耳-煮	履歷蔬菜	海芽蛋花湯 雞蛋, 青蔥, 海芽		5.8 2.2 2.3 2.4 737
2	二	糙米飯 白米, 糙米	醬爆雞丁 雞肉, 蔬菜, 彩椒-燒	紅燒凍腐煲 凍豆腐, 絞肉, 蘿蔔-煮	鹹蛋粉絲 高麗菜, 粉絲, 鹹蛋-炒	有機蔬菜	巧達濃湯 南瓜, 雞蛋, 蘿蔔	保久乳	5.8 2.3 1.9 2.3 730
3	三	白飯 白米	五香滷肉 豬肉, 冬瓜, 枸杞-滷	泡菜燒雞 雞肉, 自製泡菜, 金針菇-燒	雙色花椰 花椰菜, 蘿蔔-炒	履歷蔬菜	結菜雞湯 結頭菜, 雞肉, 鮮菇		5.5 2.3 2 2.3 711
4	四	藜麥飯 白米, 藜麥	乾蔥豆豉雞 雞肉, 鮮菇, 青蔥, 豆豉-燒	椒鹽花枝丸 花枝丸 X2, 胡椒鹽-燒	芹香海根 海根, 芹, 蔬菜-炒	履歷蔬菜	紅燒排骨湯 番茄, 湯排, 蘿蔔	水果	5.6 2.2 2.2 2.4 720
5	五	白飯 白米	芝麻里肌肉排 豬排, 芝麻-燒	南瓜炒蛋 雞蛋, 南瓜, 毛豆-炒	豆醬脆筍 竹筍, 蘿蔔, 木耳-炒	履歷蔬菜	薑母鴨湯 鴨肉, 高麗菜, 金針菇, 薑		5.5 2.3 2.2 2.5 725
8	一	地瓜飯 白米, 地瓜	麻油菇菇雞 雞肉, 鮑菇, 紅棗-煮	莎莎醬小丸子 小魚丸, 番茄, 洋蔥, 洋香菜-煮	鐵板豆芽 豆芽菜, 芹菜, 蘿蔔-炒	履歷蔬菜	冬瓜肉絲湯 冬瓜, 肉絲, 薑絲		5.6 2.3 2.2 2.3 723
9	二	芝麻飯 白米, 芝麻	筍燒豆包 豆包, 竹筍, 木耳, 青豆-燒	咖哩鴿蛋 鴿蛋, 洋芋, 蘿蔔, 洋蔥-煮	鮮菇白菜 大白菜, 蘿蔔, 鮮菇-煮	有機蔬菜	味噌湯 豆腐, 青蔥	蜂蜜麵包	5.6 2.3 2.3 2.3 726
10	三	白飯 白米	杏片地瓜雞 雞肉, 地瓜, 杏仁片-燒	和風燒豬 豬肉, 彩椒, 小黃瓜-燒	菇炒結菜 結頭菜, 鮑魚菇, 蘿蔔-炒	履歷蔬菜	紫菜蛋花湯 雞蛋, 洋蔥, 紫菜		5.7 2.4 1.9 2.4 735
11	四	小米飯 白米, 小米	打拋肉柳 豬柳, 番茄, 洋蔥, 九層塔-煮	滷蛋拼盤 雞蛋 X1, 毛豆, 鮮菇-滷	絲瓜疙瘩 絲瓜, 麵疙瘩, 木耳-煮	履歷蔬菜	香菇雞湯 蘿蔔, 雞肉, 香菇	水果	5.7 2.1 2.3 2.4 722
12	五	海苔肉茸拌飯 白米, 玉米, 絞肉, 海苔絲	嫩汁雞肉捲 雞肉捲-烤	珍珠鮮肉丸 珍珠丸 X2-蒸	堅果粟米 玉米, 鮑菇, 南瓜子-煮	履歷蔬菜	鮮筍排骨湯 竹筍, 金針菇, 排骨		5.8 2.3 2 2.3 732
15	一	白飯 白米	南瓜燒豬 豬肉, 南瓜, 毛豆-煮	什錦黑醋雞 雞肉, 洋芋, 洋蔥, 彩椒-燒	鮮瓜匯煮 鮮瓜, 蘿蔔, 木耳-煮	履歷蔬菜	白菜豆腐湯 大白菜, 豆腐, 鮮菇, 蔥		5.6 2.3 2.2 2.3 723
16	二	迷迭香番茄肉醬義大利麵 麵, 番茄, 絞肉, 玉米, 迷迭香	烤雞腿 雞腿-烤	薯球 薯球 X6-炸	什錦彩絲 海帶絲, 金針菇, 蘿蔔-炒	有機蔬菜	羅宋湯 番茄, 蘿蔔, 高麗菜, 湯排	水果	5.5 2.3 2.3 2.3 719
17	三	蕎麥飯 白米, 蕎麥	蠔香豬肉 豬肉, 洋蔥, 蔬菜-燒	金沙玉米雞 雞肉, 玉米, 蘿蔔, 鹹蛋-炒	筍香鮑菇 竹筍, 杏鮑菇, 九層塔-燒	履歷蔬菜	枸杞鮮瓜湯 鮮瓜, 雞肉, 枸杞		5.6 2.3 2 2.4 723
18	四	白飯 白米	白醬洋薯雞 雞肉, 洋芋, 青豆-煮	砂鍋肉片 肉片, 豆皮, 蘿蔔, 青蔥-炒	紅片花椰 花椰菜, 蘿蔔, 木耳-炒	履歷蔬菜	玉米濃湯 玉米, 洋芋, 雞蛋, 蘿蔔	水果	5.6 2.4 2.2 2.3 731
19	五	紅扁豆飯 白米, 紅扁豆	昆布燒豬 豬肉, 海帶結, 蘿蔔-燒	番茄炒蛋 雞蛋, 番茄, 洋蔥-炒	彩蔬高麗 高麗菜, 彩椒-炒	履歷蔬菜	結菜鮮雞湯 結頭菜, 雞肉		5.5 2.3 2.3 2.5 728
22	一	薏仁飯 白米, 薏仁	咖哩雞 雞肉, 洋芋, 蘿蔔-煮	烤醬黑輪燒 黑輪, 玉米, 毛豆-燒	海茸肉絲 海茸, 肉絲, 蘿蔔-炒	履歷蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐, 洋蔥, 柴魚片		5.7 2.3 2 2.3 725
23	二	白飯 白米	糖醋豬肉 豬肉, 洋蔥, 鳳梨-燒	蒸蛋 雞蛋, 香菇, 青蔥-蒸	香鬆玉米 玉米, 蘿蔔, 豆薯, 香鬆-炒	有機蔬菜	金針雞湯 雞肉, 金針花, 木耳	水果	5.6 2.2 2.1 2.4 718
24	三	白飯 白米	三杯雞 雞肉, 鮑菇, 九層塔, 薑-燒	奶香雙芋豬 豬肉, 洋芋, 芋頭-煮	脆炒芽菜 豆芽菜, 芹, 木耳-炒	履歷蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜, 排骨, 鮮菇, 薑絲		5.8 2.3 2 2.4 737
25	四	香菇肉絲油飯 糯米, 白米, 香菇, 肉絲, 花生	蔥燒肉排 豬排-燒	地瓜薯條 地瓜薯條 X6-烤	白菜滷 大白菜, 木耳, 鮮菇-煮	履歷蔬菜	酸辣湯 豆腐, 肉絲, 金針菇, 蛋	豆奶	5.5 2.2 2.3 2.3 711
26	五	小米飯 白米, 小米	炸棒棒腿 翅小腿 X2-炸	回鍋肉片 肉片, 豆干, 高麗菜, 蒜-炒	金沙結菜 結頭菜, 鹹蛋, 青蔥-炒	履歷蔬菜	薏仁四神湯 湯排, 薏仁, 蓮子, 馬鈴薯		5.7 2.2 2.2 2.3 723
29	一	小麥飯 白米, 小麥	XO 醬蔥爆魚丁 魚丁, 洋蔥, 鮮菇-炒	茄汁福州丸 福州丸, 番茄, 青豆-煮	開陽鮮瓜 鮮瓜, 蘿蔔, 蝦米-煮	履歷蔬菜	刈菜雞湯 刈菜, 雞肉, 鮑魚菇		5.5 2.3 2.3 2.3 719
30	二	白飯 白米	芝麻蒲燒雞 雞肉, 洋芋, 彩椒, 芝麻-燒	玉米濃湯 豆腐, 玉米, 絞肉, 紅蘿蔔-燒	清炒高麗 高麗菜, 蘿蔔, 木耳-炒	有機蔬菜	雙色海芽湯 湯排, 金針菇, 蘿蔔, 海芽	水果	5.6 2.3 2.3 2.3 726