



# 上將食品 115年5月



# 永平高中

◎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 \*本公司全面使用非基因改造玉米及豆製品 \*亦使用無防腐劑食品  
 \*菜單含有甲殼類、芒果、花生、牛奶及羊奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類等，不適合其過敏體質者食用 ◎營養師: 葉亭君 (營養字第 011617 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	
4	一	白飯 白米	日式咖哩豬 豬肉, 洋芋, 蘿蔔-煮	紅燒獅子頭 X1 獅子頭 X1, 蔬菜-燒	腐皮鮮瓜 鮮瓜, 腐皮, 蔬菜-煮	標準蔬菜	蘿蔔雞湯 蘿蔔, 雞肉, 蔬菜	6.6	2.5	2.1	2.5	815
5	二	胚芽飯 白米, 胚芽米	雞肉南蠻漬 雞肉, 洋蔥, 蔬菜-燒	南瓜蛋 雞蛋, 南瓜, 青豆仁-炒	豆醬鮮筍 竹筍, 金針菇, 蔬菜-炒	標準蔬菜	榨菜排骨湯 榨菜, 湯排, 蔬菜	6.7	2.5	2	2.6	824
6	三	古早味香菇油飯 糯米, 白米, 豬肉絲, 香菇, 木耳	紅燒里肌排 X1 豬排 X1-燒	麥克雞塊 X2 雞塊 X2-烤	塔香海帶 海帶唇, 蔬菜-炒	標準蔬菜	冬瓜雞湯 冬瓜, 雞肉, 枸杞	特濃牛奶麵包				838
7	四	白飯 白米	香酥雞翅 X1 雞翅 X1-炸	醬炒干片肉絲 豆干, 豬肉絲, 蔬菜-炒	玉米菇丁 玉米, 鮮菇, 蔬菜-煮	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐, 竹筍, 蔬菜, 雞蛋	6.8	2.5	2	2.5	826
8	五	藜麥飯 白米, 白藜麥	菠蘿咕咾肉 豬肉, 洋蔥, 鳳梨-燒	海結麵輪雞 雞肉, 麵輪, 海帶結-油	銀芽彩絲 豆芽菜, 蔬菜-炒	標準蔬菜	韓式大醬湯 豆腐, 豬肉, 蔬菜	6.5	2.4	2.2	2.5	803
11	一	小米飯 白米, 小米	和風煨魚 魚肉, 蘿蔔, 柴魚片-煮	茶葉蛋 X1 帶殼雞蛋 X1, 茶葉-油	蝦香條豆 條豆, 蔬菜, 蝦皮-炒	標準蔬菜	鮮瓜肉絲湯 鮮瓜, 豬肉絲, 蔬菜	6.5	2.4	2.2	2.4	798
12	二	白飯 白米	壽喜燒豬 豬肉, 洋蔥, 芝麻-燒	酸菜豆腐煲 豆腐, 酸菜, 蔬菜-燒	雲耳高麗 高麗菜, 木耳-炒	標準蔬菜	番茄蛋花湯 番茄, 雞蛋, 蔬菜	6.5	2.4	2.2	2.5	803
13	三	白醬葷菇彎管麵 麵, 蔬菜, 鮮菇, 絞肉	冰糖雞排 X1 雞排 X1-油	三角薯餅 X2 薯餅 X2-炸	玉筍花椰 花椰菜, 蔬菜, 玉米筍-炒	標準蔬菜	玉米濃湯 玉米, 雞蛋, 蔬菜	6.7	2.5	2	2.6	824
14	四	糙米飯 白米, 糙米	烤豬肉條 X4 豬肉條 X4-烤	蒲燒雞肉丸 X2 雞肉丸 X2, 蔬菜-燒	絲瓜粉絲 絲瓜, 冬粉, 蔬菜-煮	有機蔬菜	柴香味噌湯 豆腐, 海芽, 柴魚片	6.9	2.5	2.1	2.5	836
15	五	~~~停餐一天~~~										
18	一	紅藜飯 白米, 紅藜	蒲燒魚 X1 魚排 X1-蒸	沙茶油腐 油豆腐, 蔬菜-燒	紅絲高麗 高麗菜, 蘿蔔-炒	標準蔬菜	鮮菇雞湯 蔬菜, 雞肉, 鮮菇	6.5	2.5	2.1	2.5	808
19	二	白飯 白米	咖哩雞 雞肉, 南瓜, 蘿蔔-煮	芹香甜不辣 甜不辣, 芹菜-炒	什錦鮮瓜 鮮瓜, 豆皮, 蔬菜-煮	標準蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐, 蔬菜, 小魚干	6.6	2.4	2.2	2.5	810
20	三	客家鹹肉炒飯條 飯條, 蔬菜, 自製鹹豬肉	燒烤醬豬排 X1 豬排 X1-燒	香Q地瓜槌 X2 地瓜槌 X2-炸	奶香玉米 玉米, 蔬菜, 毛豆-煮	標準蔬菜	西班牙鷹嘴豆湯 洋蔥, 番茄, 蔬菜, 鷹嘴豆	新北市政府補助豆漿				
21	四	雜糧飯 白米, 雜糧米	墨西哥香料雞 雞肉, 蘿蔔-煮	瓜仔鵝鶉蛋 鵝鶉蛋 X1, 絞肉, 蔬菜, 脆瓜-油	韓式黃芽 黃豆芽, 蔬菜, 木耳-炒	有機蔬菜	薏仁排骨湯 洋芋, 湯排, 薏仁	6.6	2.5	2.1	2.6	819
22	五	白飯 白米	筍茸香滷肉 豬肉, 筍茸, 梅菜-煮	蒸蛋 雞蛋, 蔬菜-蒸	蔬燒白菜 大白菜, 蔬菜-燒	標準蔬菜	金針燉雞湯 蔬菜, 雞肉, 金針花	6.8	2.4	2.1	2.5	821
25	一	燕麥飯 白米, 燕麥	雙芋燒雞 雞肉, 洋芋, 芋頭-燒	鯷香關東煮 蘿蔔, 黑輪, 黃金魚蛋, 油豆腐-煮	鮮瓜燴煮 鮮瓜, 玉米筍, 蔬菜-煮	標準蔬菜	海芽味噌湯 豆腐, 蔬菜, 海芽	6.8	2.4	2.2	2.5	824
26	二	白飯 白米	三杯肉片 豬肉, 竹筍, 蔬菜-燒	麻婆大溪干 黑豆干, 蔬菜-油	蠔醬海絲 海帶絲, 蔬菜-燒	標準蔬菜	蘿蔔丸片湯 蘿蔔, 貢丸片	6.5	2.4	2.1	2.5	800
27	三	波隆那肉醬義大利麵 麵, 蔬菜, 豬肉	炸雞排 X1 無骨雞排 X1-炸	海苔薯餅 X3 薯餅 X3, 海苔粉-烤	清炒花椰 花椰菜, 蔬菜-炒	標準蔬菜	西式濃湯 南瓜, 雞蛋, 蔬菜	6.7	2.5	2.1	2.6	826
28	四	蕎麥飯 白米, 蕎麥	孜然燉肉 豬肉, 洋芋, 青豆-煮	家常鹽水雞 雞肉, 凍豆腐, 蔬菜-煮	鮮菇高麗 高麗菜, 鮮菇-炒	有機蔬菜	金菇鮮瓜湯 鮮瓜, 金針菇	6.7	2.5	2.1	2.5	822
29	五	白飯 白米	烤三節翅 X1 雞翅 X1-烤	黃瓜炒蛋絲 黃瓜, 雞蛋, 木耳-炒	開陽炒筍 竹筍, 蔬菜, 蝦米-炒	標準蔬菜	羅宋湯 番茄, 蔬菜, 湯排	6.5	2.4	2.2	2.6	807