



上將食品 115年4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改玉米及豆製品 *亦使用輻射污染食品
*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 017617 號)

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	附餐	全穀類	豆蛋肉	蔬菜	油脂	熱量	
1	三	黑胡椒肉絲烏龍麵 <small>麵, 蔬菜, 豬肉</small>	鹽酥里肌排 X1 <small>豬排 X1-炸</small>	鍋貼 X2 <small>鍋貼 X2-烤</small>	海帶彩絲 <small>海帶絲, 蔬菜-炒</small>	標準蔬菜 白菜雞湯 <small>大白菜, 雞肉</small>		6.5	2.5	2.1	2.7	817
2	四	芝麻飯 <small>白米, 芝麻</small>	大滷炒雞 <small>雞肉, 洋蔥, 蔬菜-炒</small>	奶香玉米肉蓉 <small>玉米, 豬絞肉, 蔬菜-煮</small>	蝦皮筍片 <small>竹筍, 蝦皮, 蔬菜-煮</small>	有機蔬菜 蘿蔔排骨湯 <small>蘿蔔, 湯排, 芹菜</small>		6.6	2.5	2.2	2.4	813
7	二	白飯 <small>白米</small>	日式咖哩豬 <small>豬肉, 洋芋, 蔬菜-煮</small>	海結佃煮雞 <small>雞肉, 海帶結, 蔬菜-煮</small>	雲耳高麗 <small>高麗菜, 木耳-炒</small>	標準蔬菜 冬瓜雞湯 <small>冬瓜, 雞肉, 薑</small>		6.7	2.6	2.2	2.7	841
8	三	義大利肉醬螺旋麵 <small>螺旋麵, 蔬菜, 絞肉</small>	燒烤雞排 X1 <small>雞排 X1-烤</small>	薯餅 X3 <small>洋芋薯餅 X3-烤</small>	蔬炒豆芽 <small>豆芽菜, 蔬菜-炒</small>	標準蔬菜 奶油白菜濃湯 <small>玉米, 洋芋, 大白菜, 雞蛋</small>		6.6	2.5	2.1	2.6	819
9	四	燕麥飯 <small>白米, 燕麥</small>	紅燒骰子豬 <small>豬肉, 蘿蔔-燒</small>	麥克雞塊 X2 <small>雞塊 X2-炸</small>	鮮炒時瓜 <small>鮮瓜, 蔬菜-炒</small>	有機蔬菜 味噌湯 <small>豆腐, 海苔, 味噌</small>		6.7	2.5	2.2	2.6	829
10	五	藜麥飯 <small>白米, 白藜麥</small>	醬淋魚排 X1 <small>魚排 X1-燒</small>	蒸蛋 <small>雞蛋, 蔬菜-蒸</small>	鮑菇花椰 <small>花椰菜, 杏鮑菇-炒</small>	標準蔬菜 南洋肉骨茶 <small>蔬菜, 湯排, 中藥包</small>		6.7	2.6	2.1	2.5	829
13	一	白飯 <small>白米</small>	和風壽喜豬 <small>豬肉, 洋蔥, 芝麻-煮</small>	沙嗲雞肉丸 X2 <small>雞肉丸 X2, 洋芋, 蔬菜-煮</small>	紅絲炒筍 <small>竹筍, 蘿蔔, 木耳-炒</small>	標準蔬菜 鮮蔬雞湯 <small>蔬菜, 雞肉</small>		6.6	2.5	2.2	2.4	813
14	二	糙米飯 <small>白米, 糙米</small>	柴味白玉雞 <small>雞肉, 蘿蔔, 柴魚片-煮</small>	麻婆方干 <small>四方干, 毛豆-燒</small>	開陽蒲瓜 <small>蒲瓜, 蔬菜, 蝦米-煮</small>	標準蔬菜 味噌蛋花湯 <small>豆腐, 雞蛋, 味噌</small>		6.5	2.4	2.1	2.5	800
15	三	招牌上海菜飯 <small>白米, 青江菜, 豬肉, 鮮菇</small>	嫩汁豬排 X1 <small>豬排 X1-燒</small>	BBQ黑輪棒 X1 <small>黑輪棒 X1-燒</small>	時蔬花椰 <small>花椰菜, 蔬菜-炒</small>	標準蔬菜 酸辣湯 <small>豆腐, 竹筍, 雞蛋, 蔬菜</small>		6.5	2.6	2.2	2.6	822
16	四	白飯 <small>白米</small>	蜂蜜糖醋雞 <small>雞肉, 洋蔥, 彩椒-燒</small>	豬肉豆腐煲 <small>豆腐, 豬肉, 鮮菇-煮</small>	拌炒海根 <small>海帶根, 蔬菜-炒</small>	有機蔬菜 金針肉絲湯 <small>蔬菜, 肉絲, 金針花</small>		6.5	2.5	2	2.4	801
17	五	雜糧飯 <small>白米, 雜糧米</small>	墨西哥燉豬 <small>豬肉, 洋芋-燉</small>	鴿蛋佛跳牆 <small>筍茸, 豬肉, 鴿蛋 X1, 芋頭-煮</small>	腰果玉米 <small>玉米, 蔬菜, 腰果-炒</small>	標準蔬菜 香菇雞湯 <small>結頭菜, 雞肉, 香菇</small>		6.8	2.4	2	2.5	819
20	一	~~~校慶補假，全校停餐一天~~~										
21	二	胚芽飯 <small>白米, 胚芽</small>	蔥爆豚肉 <small>豬肉, 洋蔥, 青蔥-炒</small>	茶葉蛋 X1 <small>帶殼雞蛋 X1, 茶包-滷</small>	蠔燒海菜 <small>海帶唇, 蔬菜-燒</small>	標準蔬菜 鮮瓜雞湯 <small>鮮瓜, 雞肉</small>		6.5	2.5	2.1	2.6	812
22	三	櫻花蝦香菇油飯 <small>糯米, 白米, 豬肉, 香菇, 蔬菜, 櫻花蝦</small>	香滷雞翅 X1 <small>雞翅 X1-滷</small>	燒賣 X2 <small>鮮肉燒賣 X2-蒸</small>	蒟蒻時瓜 <small>鮮瓜, 蒟蒻, 蔬菜-煮</small>	標準蔬菜 番茄排骨湯 <small>蘿蔔, 番茄, 湯排</small>		6.6	2.6	2.2	2.6	829
23	四	洋蔥仁飯 <small>白米, 洋蔥仁</small>	馬鈴薯燉肉 <small>豬肉, 洋芋-燒</small>	脆皮蘋果酥捲 X1 <small>蘋果派 X1-炸</small>	白汁燉菜 <small>大白菜, 絞肉, 蘿蔔-煮</small>	有機蔬菜 玉米蛋花湯 <small>玉米, 雞蛋, 蔬菜</small>		6.7	2.4	2.2	2.5	817
24	五	白飯 <small>白米</small>	嫩汁雞肉捲 X1 <small>雞肉捲 X1-烤</small>	八寶炸醬 <small>干丁, 洋蔥, 絞肉, 毛豆, 鮮菇-煮</small>	雜菜冬粉 <small>黃豆芽, 冬粉, 海苔, 蔬菜-炒</small>	標準蔬菜 赤肉羹 <small>竹筍, 鮮菇, 肉絲, 雞蛋</small>		6.8	2.5	2	2.5	826
27	一	紅藜飯 <small>白米, 紅藜</small>	味噌回鍋肉 <small>豬肉, 高麗菜, 蔬菜-炒</small>	莎莎醬燒雞 <small>番茄, 雞肉, 玉米, 蔬菜-燒</small>	油片鮮瓜 <small>鮮瓜, 蔬菜, 油片-煮</small>	標準蔬菜 梅乾柴魚雞湯 <small>蔬菜, 雞肉, 梅干, 柴魚片</small>		6.5	2.5	2.1	2.4	803
28	二	蕎麥飯 <small>白米, 蕎麥</small>	芝麻照燒雞 <small>雞肉, 洋蔥, 芝麻-燒</small>	海苔花枝丸 X2 <small>花枝丸 X2-烤</small>	椒鹽豆段 <small>長豆, 木耳-炒</small>	標準蔬菜 紅燒排骨湯 <small>蔬菜, 番茄, 湯排</small>		6.5	2.4	2.1	2.5	800
29	三	卡邦尼白醬義大利麵 <small>麵, 蔬菜, 絞肉</small>	醬燒大排 X1 <small>豬排 X1-燒</small>	檸檬雞柳條 X2 <small>雞柳條 X2-炸</small>	彩蔬花椰 <small>花椰菜, 彩椒-炒</small>	標準蔬菜 南瓜濃湯 <small>南瓜, 蔬菜, 雞蛋</small>		6.7	2.6	2	2.7	836
30	四	白飯 <small>白米</small>	三杯魚 <small>魚肉, 竹筍, 九層塔-燒</small>	香草薯塊蛋 <small>雞蛋, 洋芋, 香草-炒</small>	高麗蔬炒 <small>高麗菜, 蘿蔔-炒</small>	有機蔬菜 大醬豆腐湯 <small>豆腐, 豬肉, 鮑菇</small>		6.7	2.5	2.2	2.6	829