



上將食品 115年6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:sh9305@gmail.com *本公司全面使用非基改玉米及豆製品 *不使用輻射污染食品

*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:葉宇君(營養字第071617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	
1	一	白飯 白米	日式咖哩豬 豬肉,洋芋,蔬菜-煮	什錦鹽水雞 蘿蔔,雞肉,竹筍,蔬菜-燒	金菇鮮瓜 鮮瓜,金針菇,木耳-煮	標章蔬菜 柴香味噌湯 豆腐,蔬菜,柴魚片		6.7	2.4	2.1	2.5	814
2	二	胚芽飯 白米,胚芽	祕醬烤雞排 X1 雞排 X1-烤	蔥爆十三香肉片 豬肉片,豆干,蔬菜-炒	芹香海絲 海帶絲,蔬菜,芹菜-炒	標章蔬菜 萱草排骨湯 金針花,湯排,蔬菜		6.7	2.5	2	2.5	819
3	三	肉燥南瓜炒雙粉 米粉,冬粉,南瓜,豬肉,蔬菜	滷香大排 X1 豬排 X1-油	麥克雞塊 X2 麥克雞塊 X2-烤	開陽炒筍 竹筍,蔬菜,蝦米-炒	標章蔬菜 雪蓮子木瓜雞湯 青木瓜,雞肉,鷹嘴豆		6.6	2.6	2	2.7	829
4	四	紅藜飯 白米,紅藜	南乳煨雞 雞肉,蘿蔔-煮	豆沙麻糬球 X2 豆沙麻糬球 X2-炸	清炒高麗 高麗菜,蔬菜-炒	有機蔬菜 川菜肉絲湯 川菜,肉絲,酸菜		6.5	2.4	2.2	2.6	807
5	五	白飯 白米	糖醋鮮魚 魚肉,蔬菜,鳳梨-燒	茶葉蛋 X1 帶殼雞蛋 X1,茶葉-油	堅果田園什錦 玉米,蔬菜,堅果-炒	標章蔬菜 糯米雞湯 洋芋,雞肉,糯米		6.6	2.4	2	2.4	800
8	一	芝麻飯 白米,芝麻	巴斯克燉雞 雞肉,番茄,洋蔥,香料-燉	臊子拌香干 豆干丁,絞肉,毛豆,蘿蔔-煮	鮮菇白菜 大白菜,鮮菇,蔬菜-煮	標章蔬菜 筍香排骨湯 竹筍,湯排,鮮菇		6.5	2.5	2.1	2.5	808
9	二	白飯 白米	烤豬肉條 X4 豬肉條 X4-烤	魚蛋鍋物燒 蘿蔔,黃金魚蛋,魚卵捲-燒	油片鮮瓜 鮮瓜,油片,蔬菜-煮	標章蔬菜 小魚味噌湯 豆腐,蔬菜,小魚干		6.7	2.4	2.1	2.4	810
10	三	奶香葷菇彎管麵 麵,蔬菜,豬肉,鮮菇	義式烤翅 X1 三節雞翅 X1-烤	酥脆薯條 X5 薯條 X5-炸	紅絲花椰 花椰菜,蘿蔔-炒	標章蔬菜 巧達濃湯 玉米,蔬菜,雞蛋		6.6	2.5	2	2.7	821
11	四	糙米飯 白米,糙米	壽喜燒豬肉 豬肉,洋蔥,蔬菜-煮	黑干酸菜雞 雞肉,黑豆干,酸菜-燒	韓式黃芽 黃豆芽,海芽,蔬菜-炒	有機蔬菜 蔬菜雞湯 蔬菜,雞肉		6.5	2.5	2.1	2.5	808
12	五	白飯 白米	紫蘇梅醬雞 雞肉,竹筍,青蔥,梅醬-煮	蒸蛋 雞蛋,蔬菜-蒸	打拋條豆 條豆,絞肉,番茄,九層塔-炒	標章蔬菜 南洋肉骨茶湯 高麗菜,湯排,肉骨茶包		6.6	2.5	2.1	2.6	819
15	一	燕麥飯 白米,燕麥	三杯肉片 豬肉,竹筍,九層塔-炒	酸甜醬雞肉丸 X2 雞肉丸 X2,洋蔥,彩椒-煮	腐皮絲瓜 絲瓜,豆皮,蔬菜-煮	標章蔬菜 豆腐味噌湯 豆腐,海芽,味噌		6.5	2.5	2.1	2.5	808
16	二	白飯 白米	黃金翅小腿 X2 翅小腿 X2-炸	麻婆豆腐 豆腐,絞肉,蔬菜-煮	脆炒高麗 高麗菜,蔬菜-炒	標章蔬菜 玉米蛋花湯 玉米,雞蛋,蔬菜		6.7	2.5	2.1	2.5	822
17	三	香菇肉絲油飯 糯米,白米,肉絲,香菇,木耳	里肌肉排 X1 豬排 X1-油	蒸餃 X2 蒸餃 X2-蒸	鮮菇炒筍 竹筍,鮮菇,蔬菜-炒	標章蔬菜 鮮瓜雞湯 鮮瓜,雞肉,薑		6.7	2.5	2.2	2.6	829
18	四	藜麥飯 白米,白藜麥	腰果烤醬雞 雞肉,蘿蔔,腰果-燒	茄汁什錦鴿蛋 番茄,鵝蛋 X1,豬肉,油片-煮	塔香海根 海帶根,蔬菜,九層塔-炒	有機蔬菜 酸辣湯 豆腐,竹筍,肉絲,蔬菜		6.5	2.4	2.1	2.5	800
19	五	~~~端午節放假一天,當天不供餐~~~										
22	一	白飯 白米	烤雞肉捲 X1 雞肉捲 X1-烤	客家小炒 豆干,肉絲,魷魚,蔬菜-炒	蔬炒豆芽 豆芽菜,蔬菜-炒	標章蔬菜 筍片海芽湯 竹筍,海芽,肉絲		6.7	2.4	2.1	2.4	810
23	二	五穀飯 白米,五穀米	照燒豬肉 豬肉,洋蔥,蔬菜-燒	南瓜炒蛋 雞蛋,南瓜-炒	白菜滷 大白菜,木耳,豆皮-煮	標章蔬菜 豆腐大醬湯 豆腐,豬肉,鮑菇		6.7	2.4	2.2	2.6	821
24	三	羅勒鮮茄義大利麵 麵,蔬菜,豬肉,番茄	燒菲力雞排 X1 雞排 X1-燒	黃金薯球 X5 薯球 X5-炸	玉筍花椰 花椰菜,玉米筍-煮	標章蔬菜 玉米濃湯 玉米,蔬菜,雞蛋		6.6	2.5	2	2.7	821
25	四	小米飯 白米,小米	客家扣豬腳 豬肉,豬腳,筍茸,梅菜-燉	奶滋可樂餅 X1 奶滋可樂餅 X1-烤	蒟蒻燒瓜 鮮瓜,蔬菜,蒟蒻條-燒	有機蔬菜 洋芋雞湯 洋芋,雞肉,蔬菜		6.6	2.5	2.2	2.5	817
26	五	白飯 白米	壕燒車輪雞 雞肉,小麵輪,青蔥-燒	炸醬肉燥干丁 豆干丁,洋蔥,豬肉,毛豆-炒	海菜彩絲 海帶絲,蔬菜-炒	標章蔬菜 鮮菇排骨湯 蔬菜,湯排,鮮菇		6.5	2.5	2.1	2.5	808
29	一	雜糧飯 白米,雜糧米	薑汁肉片 豬肉,洋蔥,鮮菇-炒	三杯米糕雞 雞肉,米糕,竹筍,九層塔-燒	蝦香高麗 高麗菜,蔬菜,蝦皮-炒	標章蔬菜 雞蛋豆腐羹 豆腐,雞蛋,蔬菜		6.7	2.5	2.2	2.5	824