



上將食品

115年8+9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，不適含其過敏體質者食用◎營養師：董亭君(營養字第 011677 號)

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	附餐	全餐	豆漿	蔬菜	油脂	熱量
8/31	一	藜麥飯 白米、白藜麥	鹽酥翅小腿 翅小腿 X2-炸	鮮茄肉醬 番茄、洋蔥、絞肉、毛豆-煮	香蒜高麗 高麗菜、蔬菜-炒	小魚味噌湯 豆腐、海芽、小魚干		6.5	2.5	2.2	2.5	810
1	二	白飯 白米	咖哩南瓜豬 豬肉、南瓜、蔬菜-煮	玉米炒蛋 雞蛋、玉米、蔬菜-炒	油片燒瓜 鮮瓜、油片、蔬菜-煮	針菇雞湯 蘿蔔、雞肉、金針菇		6.8	2.4	2.1	2.6	826
2	三	鯉香烏龍麵 麵、蔬菜、豬肉、柴魚片	嫩烤腿排 雞排 X1-烤	鍋貼 鍋貼 X2-烤	脆炒芽菜 豆芽菜、蘿蔔、蔬菜-炒	鮮瓜排骨湯 鮮瓜、湯排、木耳		6.6	2.5	2.2	2.7	826
3	四	燕麥飯 白米、燕麥	酸甜醬豬肉 豬肉、洋蔥、鳳梨-燉	蔬炒甜不辣 甜不辣條、蔬菜-炒	炒海帶根 海帶根、蔬菜-炒	番茄蛋花湯 番茄、雞蛋、蔬菜		6.6	2.4	2.2	2.5	810
4	五	白飯 白米	柴魚白玉雞 雞肉、蘿蔔-煮	紅燒凍豆腐 凍豆腐、木耳、青豆-燒	竹筍鮑菇 竹筍、鮑菇、蔬菜-煮	沙茶赤肉羹 白菜、肉絲、蔬菜		6.5	2.5	2.2	2.4	806
7	一	白飯 白米	墨西哥燉肉 豬肉、洋芋-燉	炸醬干丁 豆干丁、絞肉、蔬菜、毛豆-煮	玉米條豆 條豆、玉米、蘿蔔-炒	梅醬雞湯 高麗菜、雞肉、金針菇、梅醬		6.7	2.5	2.1	2.5	822
8	二	糙米飯 白米、糙米	糖醋雞丁 雞肉、洋蔥、彩椒-燒	日式鍋物燒 蘿蔔、黑輪、魚卵卷-煮	菇燒鮮瓜 鮮瓜、鮮菇、蔬菜-煮	肉骨茶湯 蔬菜、腐皮、湯排		6.6	2.4	2.2	2.5	810
9	三	卡邦尼義大利麵 麵、蔬菜、絞肉	醍醐肉排 肉排 X1-油	蒸蛋 雞蛋-蒸	紅蘿花椰 花椰菜、蘿蔔-煮	南瓜濃湯 南瓜、蔬菜、雞蛋	草莓夾心麵包	6.6	2.6	2	2.7	829
10	四	紅藜飯 白米、紅藜	義式烤雞翅 三節雞翅 X1-烤	番茄炒蛋 雞蛋、番茄、蔬菜-炒	肉茸高麗 高麗菜、蔬菜、絞肉-炒	豆腐大醬湯 豆腐、肉絲、蔬菜		6.8	2.5	2	2.6	831
11	五	白飯 白米	鐵板肉柳 豬柳、洋蔥、黃豆芽-炒	麥克雞塊 雞塊 X2-炸	開陽炒筍 竹筍、蔬菜、蝦米-炒	冬瓜薏仁湯 冬瓜、雞肉、小薏仁		6.7	2.5	2.1	2.5	822
14	一	燕麥飯 白米、燕麥	腰果玉米雞 雞肉、玉米、蔬菜、腰果-燒	香鬆南瓜蛋 雞蛋、南瓜、海苔香鬆-炒	炒高麗菜 高麗菜、蔬菜-炒	酸辣湯 豆腐、竹筍、肉絲、蔬菜		6.8	2.5	2.1	2.6	833
15	二	胚芽飯 白米、胚芽米	豬肉壽喜燒 豬肉、洋蔥、金針菇、芝麻-煮	彩蔬油腐雞 油豆腐、雞肉、蔬菜-煮	海味彩絲 海帶絲、蔬菜-炒	雪蓮子木瓜雞湯 青木瓜、雞肉、鷹嘴豆		6.6	2.5	2.1	2.5	815
16	三	招牌上海菜飯 白米、青江菜、自製鹹豬肉、香菇	椒鹽雞翅 三節雞翅 X1-炸	金黃薯辦 薯辦 X3-烤	木耳銀芽 豆芽菜、木耳-炒	柴香味噌湯 豆腐、蔬菜、柴魚片		6.7	2.5	2.2	2.6	829
17	四	芝麻飯 白米、芝麻	香滷豬腳 豬肉、豬腳、蘿蔔-燉	沙嗲雞肉丸 雞肉丸 X2、洋芋、蔬菜-煮	腐皮白菜 大白菜、腐皮、蔬菜-煮	青蔥蛋花湯 雞蛋、玉米、青蔥		6.7	2.5	2.2	2.4	820
18	五	白飯 白米	義式茄燒雞 雞肉、番茄、蔬菜-燒	回鍋肉片 豆干、高麗菜、肉片、蔬菜-炒	鮮蔬燒瓜 鮮瓜、蔬菜-煮	韓式薯塊排骨湯 洋芋、鮮菇、湯排、紅椒粉		6.6	2.6	2.1	2.5	822
21	一	五穀飯 白米、五穀米	五香燉肉 豬肉、蘿蔔-燉	韓式部隊鍋 大白菜、粉絲、火鍋料-煮	鮮菇拌筍 竹筍、鮮菇、蔬菜-炒	鮮瓜雞湯 鮮瓜、雞肉、薑絲		6.7	2.4	2.2	2.4	812
22	二	白飯 白米	咖哩雞 雞肉、洋芋、蔬菜-煮	京醬鮮炒三絲 豆干絲、肉絲、蔬菜-炒	豆酥條豆 條豆、蘿蔔、豆酥-炒	海芽味噌湯 豆腐、海芽、味噌		6.7	2.4	2.1	2.5	814
23	三	義大利肉醬螺旋麵 麵、玉米、蔬菜、絞肉	滷豬排 豬排 X1-油	香Q地瓜槌 地瓜槌 X2-炸	玉筍花椰 花椰菜、玉米筍-炒	巧達濃湯 洋芋、蔬菜、雞蛋	新北市政府補助豆漿	6.6	2.5	2	2.7	821
24	四	紅藜飯 白米、紅藜	中秋柚香雞 雞肉、洋蔥、彩椒-煮	鴿蛋開胃肉醬 豆干丁、鴿蛋 X1、絞肉、脆瓜-煮	蔬炒雙芽 黃豆芽、蔬菜、海芽-炒	羅宋湯 番茄、湯排、蔬菜		6.5	2.5	2	2.5	805
29	二	客家肉燥板條 板條、絞肉、蔬菜	醬淋魚排 魚排 X1-燒	麻糬球 麻糬球 X2-炸	蝦香高麗菜 高麗菜、蔬菜、蝦皮-炒	糯米雞湯 洋芋、雞肉、糯米		6.6	2.5	2.2	2.6	822
30	三	白飯 白米	鹽蔥白玉雞 雞肉、蘿蔔、青蔥-煮	泰式打拋豬 番茄、絞肉、玉米、九層塔-煮	榨菜干片 豆干片、榨菜、紅蘿蔔-煮	筍香排骨湯 竹筍、湯排		6.7	2.5	2	2.7	828