



上將食品

115年10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 *本使用輻射污染食品

*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: 葉亭君 (營養字第 011617 號)

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	附餐	全蛋	豆魚	蔬菜	油脂	熱量
1	四	糙米飯 白米, 糙米	咖哩豬 豬肉, 洋芋, 蔬菜-煮	茴香滷味 四方干, 蘿蔔, 海帶結-滷	銀芽彩絲 豆芽菜, 木耳, 蔬菜-炒	有機蔬菜 蔬菜蛋花湯 雞蛋, 蔬菜		6.7	2.4	2.1	2.5	814
2	五	白飯 白米	蒲燒魚 魚排 X1-蒸	堅果玉米肉茸 玉米, 絞肉, 蔬菜, 杏仁片-炒	紅蘿炒筍 竹筍, 蘿蔔-炒	標準蔬菜 南洋肉骨茶 蔬菜, 湯排, 腐皮		6.6	2.4	2.1	2.4	803
5	一	薏仁飯 白米, 小薏仁	鮮茄紅燒豬 肉片, 番茄, 蘿蔔-燒	黃金泡菜雞 自製泡菜, 雞肉, 蔬菜-煮	鮮菇燒瓜 鮮瓜, 蔬菜, 鮮菇-煮	標準蔬菜 金針雞湯 蔬菜, 雞肉, 金針花		6.5	2.5	2.2	2.5	810
6	二	白飯 白米	筍菇燒雞 雞肉, 竹筍, 鮮菇-燒	蒸蛋 雞蛋-蒸	田園高麗 高麗菜, 蔬菜-炒	標準蔬菜 味噌小魚湯 豆腐, 玉米, 小魚干		6.7	2.5	2.1	2.6	826
7	三	金瓜炒雙粉 米粉, 冬粉, 南瓜, 絞肉, 蔬菜	香酥炸豬排 豬排 X1-炸	椒鹽魷魚丸 魷魚丸 X2-烤	清炒花椰 花椰菜, 蔬菜-炒	標準蔬菜 棗片雞湯 洋芋, 雞肉, 鮮菇, 紅棗片	巧克力夾心麵包	6.7	2.6	2.1	2.6	834
8	四	藜麥飯 白米, 白藜麥	香烤雞翅 雞翅 X1-烤	沙茶米血佐油腐 油豆腐, 米血糕, 蔬菜-煮	海帶彩繪 海帶絲, 豆干絲, 蔬菜-炒	有機蔬菜 酸辣湯 豆腐, 雞蛋, 竹筍, 蔬菜		6.7	2.4	2	2.5	812
9	五	國慶日連假										
12	一	白飯 白米	白醬洋芋雞 雞肉, 洋芋, 奶粉-煮	哨子粉絲 番茄, 冬粉, 絞肉, 黃豆芽, 雞蛋-炒	鹹豬肉高麗 高麗菜, 自製鹹肉, 蔬菜-炒	標準蔬菜 豆腐味噌湯 豆腐, 蔬菜, 海芽		6.8	2.5	2	2.4	822
13	二	燕麥飯 白米, 燕麥	壽喜燒肉片 豬肉, 洋葱, 鮮菇, 芝麻-燒	鹽水凍腐雞 凍豆腐, 雞肉, 蔬菜-煮	玉米脆薯 玉米, 豆薯, 蔬菜-炒	標準蔬菜 番茄蛋花湯 番茄, 雞蛋, 蔬菜		6.7	2.4	2	2.4	807
14	三	麻香古早味油飯 糯米, 白米, 香菇, 肉絲, 麵輪	香酥魚排 虱目魚排 X1-炸	豬肉餡餅 餡餅 X1-烤	砂鍋白菜 大白菜, 鮮菇, 木耳-煮	標準蔬菜 冬瓜肉絲湯 冬瓜, 肉絲, 枸杞		6.6	2.5	2.1	2.6	819
15	四	蕎麥飯 白米, 蕎麥	醍醐豬肉 豬肉, 蘿蔔, 花生-滷	塔香花枝揚 花枝揚, 蔬菜, 九層塔-炒	客家醬炒筍 竹筍, 蔬菜-炒	有機蔬菜 什錦豆腐羹 豆腐, 絞肉, 蔬菜, 雞蛋		6.5	2.4	2.1	2.5	800
16	五	白飯 白米	春川年糕雞 雞肉, 自製泡菜, 年糕-煮	茶葉蛋 帶殼雞蛋 X1, 茶葉-滷	蒜味海根 海帶根, 蔬菜-炒	標準蔬菜 蘿蔔排骨湯 蘿蔔, 湯排, 鮮菇		6.7	2.4	2.2	2.6	821
19	一	小米飯 白米, 小米	腰果菠蘿豬 豬肉, 洋葱, 鳳梨, 腰果-燒	鮮魷干片小炒 魷干片, 魷魚, 蔬菜-炒	拌炒花椰 花椰菜, 彩椒-炒	標準蔬菜 海芽蛋花湯 蔬菜, 雞蛋, 海芽		6.5	2.5	2.2	2.5	810
20	二	白飯 白米	和風咖哩雞 雞肉, 南瓜, 蔬菜-煮	鰹味關東煮 蘿蔔, 黃金魚蛋, 黑輪-煮	菇燒時瓜 鮮瓜, 鮮菇, 木耳-煮	標準蔬菜 榨菜肉絲湯 榨菜, 肉絲		6.7	2.4	2.2	2.4	812
21	三	粉紅醬葷菇義大利麵 麵, 蔬菜, 鮮菇, 絞肉	滷豬排 豬排 X1-滷	麥克雞塊 雞塊 X2-炸	翠炒高麗 高麗菜, 蔬菜-炒	標準蔬菜 玉米濃湯 玉米, 雞蛋, 蔬菜	新北市政府補助豆漿	6.5	2.6	2.2	2.7	827
22	四	糙米飯 白米, 糙米	雞肉捲 雞肉捲 X1-烤	瓜仔肉醬 豆干丁, 絞肉, 冬瓜, 脆瓜-滷	金菇彩絲 海帶絲, 金針菇, 蔬菜-炒	有機蔬菜 大醬豆腐湯 豆腐, 豬肉, 鮑菇		6.5	2.5	2	2.4	801
23	五	白飯 白米	京醬肉柳 豬柳, 黃豆芽, 蔬菜-炒	麻婆雞茸豆腐 豆腐, 雞絞肉, 青豆-煮	木耳炒筍 竹筍, 木耳, 蔬菜-炒	標準蔬菜 羅宋湯 番茄, 蘿蔔, 湯排, 西芹		6.5	2.4	2.1	2.5	800
26	一	光復節連假										
27	二	五穀飯 白米, 五穀米	北菇滑豬 豬肉, 蘿蔔, 麵輪, 鮮菇-煮	番茄炒蛋 雞蛋, 番茄, 蔬菜-炒	腐皮白菜滷 大白菜, 腐皮, 蔬菜-滷	標準蔬菜 糯米雞湯 洋芋, 雞肉, 糯米		6.6	2.5	2.1	2.6	819
28	三	海苔醬香拌飯 白米, 玉米, 絞肉, 蔬菜, 海苔	炸無骨雞排 無骨雞排 X1-炸	海山醬甜不辣片 甜不辣片 X1-煮	開陽肉燥冬瓜 冬瓜, 絞肉, 蝦米, 蔬菜-煮	標準蔬菜 味噌蛋花湯 豆腐, 雞蛋, 青蔥		6.7	2.6	2	2.6	831
29	四	雜糧飯 白米, 雜糧米	薑汁肉片 豬肉, 洋葱, 鮮菇-煮	黑干什錦雞 黑豆干, 雞肉, 蔬菜-燒	拌炒雙芽 黃豆芽, 蔬菜, 海芽-炒	有機蔬菜 南瓜濃湯 南瓜, 雞蛋, 蔬菜		6.6	2.5	2.1	2.5	815
30	五	藜麥小米飯 白米, 白藜麥, 小米	義式洋芋雞 雞肉, 洋芋, 香料-燒	肉燥福州丸 福州丸 X1, 絞肉, 蔬菜-煮	螞蟻上樹 高麗菜, 冬粉, 絞肉, 蔬菜-炒	標準蔬菜 竹筍排骨湯 竹筍, 湯排, 木耳		6.8	2.5	2	2.5	826