



上將食品

115年11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: 黃亭君 (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
2	一	白飯 白米	泰式打拋豬 豬肉、番茄、洋蔥、九層塔-煮	堅果方干雞 四方干、雞肉、蔬菜、堅果-燒	菇燒鮮瓜 鮮瓜、鮮菇、蔬菜-煮	玉米蛋花湯 玉米、雞蛋、蔬菜		6.6	2.5	2.2	2.3	808
3	二	芝麻飯 白米、芝麻	蘿蔔燒魚 魚肉、蘿蔔、蔬菜-燒	八寶開胃肉燥 豆干、絞肉、洋蔥、毛豆-煮	開陽炒筍 竹筍、蔬菜、蝦米-炒	味噌小魚湯 豆腐、蔬菜、小魚乾、味噌		6.5	2.5	2.1	2.4	803
4	三	上海菜飯 白米、綠色蔬菜、豬肉、鮮菇	嫩汁里肌排 里肌豬排 X1-油	麥克雞塊 雞塊 X2-炸	黃芽彩絲 黃豆芽、木耳、蔬菜-炒	西式扁豆濃湯 洋芋、洋蔥、蔬菜、扁豆	香奶酥麵包	6.6	2.6	2.1	2.7	831
5	四	白飯 白米	日式咖哩雞 雞肉、洋芋、蔬菜-煮	洋蔥炒蛋 雞蛋、洋蔥、青豆-炒	白菜滷 大白菜、蔬菜、豆皮-煮	針菇排骨湯 蘿蔔、湯排、金針菇		6.7	2.5	2.2	2.6	829
6	五	蕎麥飯 白米、蕎麥	梅干燒肉 豬肉、梅菜、筍茸-燒	南瓜起司燒 起司燒、南瓜、蔬菜-煮	紅藜結菜 結頭菜、蔬菜、毛豆、紅藜麥-炒	鮮瓜雞湯 鮮瓜、雞肉、薑絲		6.8	2.4	2	2.3	810
9	一	白飯 白米、糙米	蜜香糖醋雞 雞肉、洋蔥、彩椒-燒	香鬆玉米肉蓉 玉米、絞肉、蔬菜、海苔香鬆-炒	清炒花椰 花椰菜、蔬菜-炒	麻油筍片海芽湯 竹筍、湯排、海芽		6.6	2.4	2.1	2.4	803
10	二	小米飯 白米、小米	奶香豬肉煲 豬肉片、洋芋、青豆、奶粉-煮	塔香花枝揚 花枝揚、蔬菜、九層塔-炒	拌炒海絲 海帶絲、蘿蔔、蔬菜-炒	菜脯金針雞湯 雞肉、菜脯、金針花		6.7	2.4	2.1	2.4	810
11	三	白醬義大利麵 麵、玉米、絞肉、蔬菜	烤三節翅 三節雞翅 X1-烤	酥炸脆薯條 薯條 X5-炸	蔬炒高麗 高麗菜、蔬菜-炒	洋芋濃湯 洋芋、蔬菜、雞蛋		6.7	2.5	2.1	2.6	826
12	四	白飯 白米	茴香豬腳 豬肉、豬腳、蘿蔔-燉	茶葉蛋 帶殼雞蛋 X1、茶葉-油	油片燒瓜 鮮瓜、油片、蔬菜-煮	味噌蛋花湯 豆腐、蔬菜、雞蛋、味噌		6.5	2.5	2.1	2.5	808
13	五	薏仁飯 白米、小薏仁	烤雞肉捲 雞肉捲 X1-烤	砂鍋津白肉片 大白菜、豬肉、蔬菜-煮	和風蘿蔔煮 蘿蔔、鮮菇、柴魚片-煮	榨菜粉絲湯 榨菜、肉絲、粉絲		6.5	2.5	2.1	2.4	803
16	一	白飯 白米	卡菲薯塊豬 豬肉、洋芋、蔬菜-煮	甜麵醬炒雞 黑豆干、雞肉、紅椒-炒	清炒花椰 花椰菜、蔬菜-炒	冬瓜雞湯 冬瓜、雞肉、木耳		6.7	2.5	2.1	2.5	822
17	二	燕麥飯 白米、燕麥	韓式泡菜雞 雞肉、自製泡菜、蔬菜-煮	肉蓉煨豆腐 豆腐、絞肉、蔬菜-燒	玉筍時瓜 鮮瓜、蔬菜、玉米筍-煮	肉骨茶湯 蘿蔔、湯排、枸杞		6.5	2.5	2.1	2.6	812
18	三	香菇肉絲油飯 白米、糯米、肉絲、香菇、木耳	醬燒肉排 豬排 X1-燒	檸檬雞柳條 雞柳條 X2-炸	蒜味海根 海帶根、芹菜-炒	大滷湯 豆腐、肉絲、金針菇、雞蛋	新北市政府補助豆漿	6.5	2.6	2	2.7	822
19	四	胚芽飯 白米、胚芽	蒲燒魚 魚片 X1-蒸	南瓜炒蛋 雞蛋、南瓜、青豆-炒	紅蘿高麗 高麗菜、蘿蔔-炒	柴香排骨湯 蔬菜、湯排、柴魚片		6.7	2.5	2.1	2.6	826
20	五	紫米飯 白米、紫米	蒙古風味豬 豬肉、洋蔥、黃豆芽、孜然-煮	古早味魷魚羹 大白菜、魷魚羹、魚板、木耳-煮	腰果奶香玉米 玉米、蔬菜、腰果-煮	海芽味噌湯 豆腐、蔬菜、海芽		6.6	2.4	2	2.5	805
23	一	白飯 白米	炸黃金翅小腿 翅小腿 X2-炸	醬燒獅子頭 獅子頭 X1、蔬菜-燒	豆醬炒筍 竹筍、蔬菜-炒	鮮菇肉絲湯 蔬菜、肉絲、鮮菇		6.7	2.5	2.1	2.4	817
24	二	麥片飯 白米、麥片	醃醃紅燒豬 豬肉、蘿蔔、青蔥-燉	菇燒凍腐雞 凍豆腐、雞肉、鮮菇、蔬菜-煮	蕎麥沙茶冬粉 高麗菜、冬粉、絞肉、蕎麥-炒	蔬菜蛋花湯 豆薯、雞蛋、蔬菜		6.8	2.5	2	2.5	826
25	三	茄汁肉醬麵 麵、番茄、絞肉、蔬菜	烤雞排 雞排 X1-烤	蘋果酥捲 蘋果酥捲 X1-烤	菇拌大白菜 大白菜、鮮菇、蔬菜-煮	玉米濃湯 玉米、蔬菜、雞蛋		6.7	2.5	2.1	2.6	826
26	四	白飯 白米	燒烤醬炒肉 豬肉、洋蔥、金針花-炒	腐乳燒雞 蘿蔔、雞肉、蔬菜-燒	蔬炒雙芽 黃豆芽、蔬菜、海芽-炒	筍片雞湯 竹筍、雞肉、鮮菇		6.5	2.5	2.1	2.5	808
27	五	雜糧飯 白米、雜糧米	麻油雞 雞肉、高麗菜、蔬菜、紅棗-煮	番茄炒蛋 雞蛋、番茄、玉米-炒	什錦鮮瓜 鮮瓜、筍、蔬菜-煮	韓式大醬湯 豆腐、豬肉、蔬菜		6.6	2.5	2.2	2.6	822
30	一	地瓜飯 白米、地瓜	蔥爆沙茶豬 豬肉、洋蔥、青蔥-炒	杏片雞蓉油腐 油豆腐、雞絞肉、蔬菜、杏仁片-燒	針菇花椰 花椰菜、金針菇-炒	糯米雞湯 洋芋、雞肉、糯米		6.7	2.5	2.1	2.5	822