



# 上將食品 111年3月



# 永平高中

◎地址：新北市新莊區幸福路86號 ◎服務專線：(02)2996-9305 ◎E-mail：kh9305@gmail.com

\*菜單含有蟹、蝦、牛奶、蛋、芒果、花生、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類等，**不適合其過敏體質者食用** \*本全面使用非基改玉米及豆製品\* ◎營養師：劉芸瑾(營養字第 009165 號)

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	水果	點心	熱量
1	二	白飯 白米	蜜汁豬排 X1 豬排-燒	粟米雞蓉燴蛋 玉米、雞蛋、雞絞肉、青蔥-炒	鮮瓜燒菇 鮮瓜、金針菇、蔬菜、枸杞-燒	麻油雞湯 雞肉、高麗菜、凍豆腐、薑		6.6 2.4 2.3 2.4 808
2	三	焗烤 奶香青醬 義大利麵 麵、絞肉、玉米、蔬菜、蔬菜、九層塔	烤 雞 腿 X1 雞腿-烤	炸 起 司 球 X2 起司球-炸	雙色花椰 綠白花椰、蘿蔔-炒	巧達濃湯 洋芋、蘿蔔、雞蛋	煉乳 銀絲卷	6.9 2.5 1.9 2.5 831
3	四	小米飯 白米、小米	巴西里燒肉 豬肉、番茄、洋蔥-燒	拌飯瓜仔小丸子 小丸子、脆瓜、鮑菇、冬瓜、絞肉-煮	芹香海絲 海帶絲、芹菜、干絲、蘿蔔-煮	小魚味噌湯 豆腐、海芽、小魚乾		6.7 2.3 2.3 2.5 812
4	五	紅扁豆飯 白米、紅扁豆	杏片蜜香雞 雞肉、地瓜、杏仁片-燒	豬肉條 X3 豬肉條-烤	螞蟻上樹 高麗菜、冬粉、絞肉、蔬菜-炒	蘿蔔排骨湯 蘿蔔、鮮菇、湯排	水果	6.6 2.4 2 2.4 800
7	一	白飯 白米	咖哩豬 豬肉、洋芋、蘿蔔-煮	炸鹽酥雞 X3 雞肉-炸	椒香豆芽 豆芽菜、紅椒、蔬菜-炒	金針雞湯 雞肉、金針花、金針菇	水果	6.6 2.4 2.2 2.4 805
8	二	地瓜飯 白米、地瓜	芝香蒲燒雞 雞肉、鮑菇、芝麻-燒	茄汁鵪鶉蛋 鵪鶉蛋、番茄、洋蔥、毛豆-煮	金瓜白菜 白菜、南瓜、木耳、蘿蔔-煮	豆腐肉茸湯 玉米、絞肉、豆腐、青蔥		6.5 2.4 2.3 2.4 801
9	三	板栗 麻香油飯 白米、糯米、栗子、香菇、肉絲、木耳	香燒里肌排 X1 里肌肉排-燒	花枝丸 X2 花枝丸-烤	玉米四色 玉米、芋頭、豆薯、青豆-煮	赤肉羹 肉絲、香菇、筍絲、木耳、雞蛋	台式 馬卡龍	6.6 2.4 2 2.7 814
10	四	紅藜飯 白米、紅藜	糖醋雞丁 雞肉、洋蔥、彩椒-燒	塔香米糕豬 米血糕、鮑菇、豬肉、九層塔-煮	海山醬結頭 結頭菜、芹菜、鮮菇-燒	番茄蛋花湯 白菜、番茄、雞蛋、青蔥	果汁	6.6 2.5 2.2 2.4 813
11	五	雜糧飯 白米、雜糧米	日式燒肉 豬肉、蘿蔔、海苔粉-燒	安東燉雞 洋芋、冬粉、雞肉、蔬菜-煮	脆炒高麗 高麗菜、木耳、蘿蔔-炒	薏仁排骨湯 冬瓜、薏仁、湯排	水果	6.5 2.4 2.3 2.5 805
14	一	麥片飯 白米、麥片	三杯雞 雞肉、鮑菇、九層塔-煮	元氣黑輪燒 黑輪條、毛豆-燒	蝦皮鮮瓜 鮮瓜、豆皮、蘿蔔、蝦皮-燒	榨菜肉絲湯 榨菜、肉絲、金針菇	水果	6.7 2.4 2 2.4 807
15	二	燕麥飯 白米、燕麥	香草豬排 X1 豬排、香草-燒	醬醋香干雞 四方豆干、雞肉、小黃瓜、蔬菜-燒	蘿蔔海結 海帶結、紅白蘿蔔、花生-煮	香菇雞湯 雞肉、玉米、香菇		6.6 2.3 2.1 2.5 800
16	三	焗烤 番茄肉醬 螺旋麵 麵、絞肉、玉米、蔬菜、番茄、青豆	烤雞排 X1 雞排-烤	炸 可 樂 餅 X1 可樂餅-炸	菇炒筍片 筍片、鮮菇、蘿蔔-炒	玉米濃湯 玉米、雞蛋、蔬菜	波堤 甜甜圈	6.8 2.4 2 2.7 828
17	四	白飯 白米	壽喜燒豬 豬肉片、洋蔥、金針菇-燒	蒸蛋 雞蛋、蔬菜-蒸	炒花椰菜 花椰菜、木耳-炒	海芽豆腐湯 豆腐、海芽、薑	乳品	6.5 2.3 2.3 2.4 793
18	五	胚芽飯 白米、胚芽	香滷雞翅 X1 雞翅-滷	麻婆馬鈴薯 洋芋、鮮菇、絞肉、蘿蔔-燒	韓式黃芽 黃豆芽、肉絲、海芽、蔬菜-炒	肉骨茶湯 高麗菜、豆皮、鮮菇、湯排、枸杞	水果	6.7 2.3 2.2 2.4 805
21	一	藜麥飯 白米、藜麥	奶香白醬豬 豬肉、洋芋、蘿蔔-煮	紅茶滷蛋 X1 雞蛋-滷	菇炒豆干 杏鮑菇、豆干、蔬菜-煮	羅宋湯 番茄、白菜、蔬菜、湯排	水果	6.8 2.3 2.3 2.5 819
22	二	白飯 白米	炸香雞排 X1 雞排-炸	咖哩黃金魚蛋 黃金魚蛋、南瓜、蔬菜-煮	高麗冬粉 高麗菜、冬粉、蘿蔔-炒	味噌湯 豆腐、洋蔥、柴魚片		6.8 2.4 1.9 2.4 812
23	三	蔥油雞 拌飯 白米、雞肉、蘿蔔、毛豆、油蔥	五香豬排 X1 豬排-滷	酥脆餡餅 X1 餡餅-烤	塔香海茸 海茸、芹菜、蔬菜-炒	麵線羹 麵線、肉絲、金針菇、蔬菜	蜂蜜蛋糕	6.5 2.4 2 2.7 807
24	四	芝麻飯 白米、芝麻	味噌雞 雞肉、油豆腐、蔬菜-煮	和風筑前煮 海帶結、蘿蔔、筍、肉片-燒	白菜什錦 白菜、油片、蔬菜-煮	玉米排骨湯 玉米、蘿蔔、湯排	果汁	6.6 2.3 2.2 2.5 802
25	五	白飯 白米	酸甜醬豬肉 豬肉、洋蔥、彩椒-燒	烤雞腿肉捲 X1 雞腿肉捲-烤	脆薯條豆 條豆、豆薯、蘿蔔-炒	糯米雞湯 洋芋、雞肉、糯米、枸杞	水果	6.5 2.4 2.2 2.4 798
28	一	紫米飯 白米、紫米	年糕炒雞 雞肉、年糕、自製泡菜-炒	蜜汁甜不辣 甜不辣條、芹菜-炒	菇炒高麗 高麗菜、鮮菇、蘿蔔-炒	南瓜排骨湯 南瓜、鮮菇、湯排	水果	6.5 2.4 2.3 2.4 801
29	二	糙米飯 白米、糙米	醬爆肉片 豬肉片、鮮菇、青蔥-炒	義式鮮茄豆腐 豆腐、番茄、洋蔥、絞肉、毛豆-煮	油燻筍茸 筍茸、酸菜、蘿蔔-燒	紫菜蛋花湯 雞蛋、紫菜、蔬菜		6.9 2.3 1.9 2.4 811
30	三	日式 炒烏龍 烏龍麵、肉絲、豆芽菜、蔬菜、柴魚片	金黃 炸雞翅 X1 雞翅-炸	紅燒獅子頭 獅子頭、白菜、蔬菜-燒	金粒花椰 花椰菜、玉米-炒	酸辣湯 豆腐、肉絲、筍、蔬菜、雞蛋	巧克力 格子鬆餅	6.6 2.4 2 2.6 809
31	四	白飯 白米	沙茶燒豬 豬肉、洋蔥、蔬菜-燒	腰果薯塊炒蛋 雞蛋、洋芋、蘿蔔、腰果-炒	開陽鮮瓜 鮮瓜、蝦米、蔬菜-煮	冬菜鴨湯 冬菜、鴨肉、冬粉	乳品	6.5 2.4 2.3 2.4 801