



# 上將食品 111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 【本校未使用輻射污染食品】  
 \*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	附餐	全穀	豆式	蔬菜	油脂	熱量	
1	二	白飯	腐乳燒雞 <small>雞肉, 蘿蔔-燒</small>	茄汁鴿蛋 <small>鴿蛋, 番茄, 洋蔥, 毛豆-炒</small>	針菇鮮瓜 <small>鮮瓜, 金針菇, 蔬菜-煮</small>	履歷蔬菜	薑絲紫菜湯 <small>紫菜, 雞蛋, 薑</small>	6.5	2.5	2.3	2.4	808
2	三	香鬆肉蓉拌飯	香滷豬排 X1 <small>豬排-滷</small>	炸麥克雞塊 X2 <small>雞塊 X2-炸</small>	木耳竹筍 <small>竹筍, 木耳, 蔬菜-燒</small>	履歷蔬菜	赤肉羹 <small>大白菜, 肉絲, 香菇, 蔬菜</small>	6.5	2.6	2.1	2.6	820
3	四	白飯	腰果醬爆雞丁 <small>雞肉, 洋芋, 彩椒, 腰果-燒</small>	黑輪關東煮 <small>蘿蔔, 黑輪, 黃金魚蛋, 竹輪-煮</small>	雙色花椰 <small>雙色花椰菜, 蔬菜-煮</small>	有機蔬菜	肉骨茶湯 <small>高麗菜, 豆皮, 蔬菜, 湯排</small>	6.7	2.4	2.3	2.3	810
4	五	芝麻飯	照燒豬肉 <small>豬肉, 蘿蔔, 青豆-燒</small>	客家鮮魷干片 <small>魷干, 魷魚, 芹菜, 蔬菜-炒</small>	鐵板豆芽 <small>豆芽菜, 木耳, 蘿蔔-炒</small>	履歷蔬菜	金針雞湯 <small>雞肉, 金針花, 蔬菜</small>	6.5	2.4	2.3	2.4	801
7	一	白飯	塔香三杯雞 <small>雞肉, 竹筍, 九層塔-燒</small>	卡非醬起司燒 <small>起司燒, 洋芋, 蘿蔔-煮</small>	鮮煮絲瓜 <small>絲瓜, 粉絲, 蘿蔔-煮</small>	履歷蔬菜	番茄蔬菜湯 <small>番茄, 蔬菜, 湯排</small>	6.7	2.4	2.4	2.5	822
8	二	薏仁飯	甘味蘿蔔豬 <small>豬肉, 蘿蔔, 花生-煮</small>	蔥燒骰子腐 <small>油豆腐, 蔬菜, 青蔥-燒</small>	豆酥條豆 <small>條豆, 蔬菜, 豆酥-炒</small>	履歷蔬菜	小魚味噌湯 <small>豆腐, 洋蔥, 小魚干</small>	6.5	2.4	2.3	2.4	801
9	三	白醬田園義大利麵	冰糖雞翅 X1 <small>雞翅-滷</small>	炸薯球 X4 <small>薯球 X4-炸</small>	蔬炒高麗 <small>高麗菜, 蔬菜-炒</small>	履歷蔬菜	玉米濃湯 <small>玉米, 雞蛋, 蘿蔔</small>	6.7	2.5	2	2.6	824
10	四	白飯	糖醋豬肉 <small>豬肉, 鳳梨, 洋蔥-燒</small>	南瓜歐姆蛋 <small>雞蛋, 南瓜, 蘿蔔, 青豆-炒</small>	海根干絲 <small>海帶根, 干絲, 蘿蔔-炒</small>	有機蔬菜	香菇雞湯 <small>蘿蔔, 雞肉, 香菇</small>	6.7	2.5	2.1	2.5	822
11	五	紫米飯	港式薯仔炆雞 <small>雞肉, 洋芋, 毛豆-燒</small>	叉燒肉 X3 <small>豬肉 X3-烤</small>	白菜滷 <small>大白菜, 油片, 鮮菇-煮</small>	履歷蔬菜	青瓜排骨湯 <small>青木瓜, 金針菇, 湯排, 枸杞</small>	6.8	2.4	2.4	2.3	820
14	一	胚芽飯	壽喜豬肉丼 <small>豬肉, 洋蔥, 金針菇, 芝麻-燒</small>	蒸蛋 <small>雞蛋, 蔬菜-蒸</small>	蝦香高麗 <small>高麗菜, 蝦皮, 蔬菜-炒</small>	履歷蔬菜	海芽豆腐湯 <small>豆腐, 海芽, 薑絲</small>	6.7	2.4	2.3	2.4	815
15	二	白飯	紅燒雞丁 <small>雞肉, 蘿蔔, 青蔥-燒</small>	沙嗲獅子頭 <small>獅子頭, 洋芋, 青豆-煮</small>	海帶彩絲 <small>海帶絲, 蘿蔔, 蔬菜-炒</small>	履歷蔬菜	羅宋湯 <small>番茄, 大白菜, 蔬菜</small>	6.6	2.6	2.3	2.4	823
16	三	栗香古早味油飯	燒里肌排 X1 <small>豬排-燒</small>	炸地瓜薯條 X5 <small>地瓜薯條 X5-炸</small>	菇炒結菜 <small>結頭菜, 鮮菇, 蘿蔔-炒</small>	履歷蔬菜	酸辣湯 <small>豆腐, 雞蛋, 木耳, 筍絲</small>	6.8	2.4	2.2	2.6	828
17	四	藜麥飯	蜜汁翅小腿 X2 <small>翅小腿 X2-烤</small>	春川年糕炒肉 <small>年糕, 豬肉, 蔬菜, 起司粉-燒</small>	鮮瓜匯煮 <small>鮮瓜, 蘿蔔, 木耳-煮</small>	有機蔬菜	薏仁排骨湯 <small>冬瓜, 薏仁, 湯排</small>	6.6	2.5	2.3	2.4	815
18	五	五穀飯	鯷魚蘿蔔豬 <small>豬肉, 蘿蔔, 條豆-煮</small>	骰子魚塊 X2 <small>魚塊 X2-烤</small>	彩蔬花椰 <small>花椰菜, 彩椒-炒</small>	履歷蔬菜	藥膳雞湯 <small>洋芋, 雞肉, 當歸</small>	6.7	2.5	2.2	2.3	815
21	一	白飯	蔥油淋雞 <small>雞肉, 洋蔥, 青蔥-燒</small>	田園肉茸寬粉 <small>高麗菜, 寬粉, 豬絞肉, 蔬菜-炒</small>	豆皮鮮瓜 <small>鮮瓜, 豆皮, 蔬菜-煮</small>	履歷蔬菜	番茄蛋花湯 <small>番茄, 雞蛋, 蔬菜</small>	6.9	2.4	2.2	2.3	822
22	二	小米飯	奶香洋芋豬 <small>豬肉, 洋芋, 青豆-煮</small>	滷味四方干 <small>四方干, 麵輪, 海帶結, 蘿蔔-滷</small>	香鬆豆薯 <small>豆薯, 蘿蔔, 鮮菇, 香鬆-炒</small>	履歷蔬菜	冬瓜雞湯 <small>冬瓜, 雞肉, 蔬菜</small>	6.8	2.5	1.9	2.3	815
23	三	匈牙利肉醬螺旋麵	炸雞排 X1 <small>雞排-炸</small>	鍋貼 X2 <small>鍋貼 X2-烤</small>	脆炒芽菜 <small>豆芽菜, 芹菜, 木耳-炒</small>	履歷蔬菜	西式濃湯 <small>南瓜, 玉米, 雞蛋, 蔬菜</small>	6.6	2.5	2.1	2.6	819
24	四	白飯	咖哩豬 <small>豬肉, 洋芋, 蘿蔔-煮</small>	酸甜醬雞肉丸 <small>雞肉丸, 彩椒, 玉米-煮</small>	蒜香條豆 <small>條豆, 蔬菜, 蒜-炒</small>	有機蔬菜	味噌湯 <small>豆腐, 海芽, 柴魚片</small>	6.7	2.6	2.2	2.3	823
25	五	紅藜飯	蠔香鮮菇魚 <small>魚肉, 鮮菇, 蔬菜-煮</small>	洋蔥炒蛋 <small>雞蛋, 洋蔥, 蘿蔔-炒</small>	塔香海茸 <small>海茸, 蘿蔔, 九層塔-炒</small>	履歷蔬菜	榨菜肉絲湯 <small>榨菜, 肉絲, 蔬菜</small>	6.5	2.4	2.2	2.5	803
28	一	白飯	沙茶燒豬 <small>豬肉, 洋蔥-燒</small>	芹香虱目魚羹 <small>虱目魚羹, 芹菜, 木耳-炒</small>	炒花椰菜 <small>花椰菜, 蘿蔔-炒</small>	履歷蔬菜	玉米豆腐湯 <small>玉米, 豆腐, 蔬菜</small>	6.6	2.4	2.3	2.4	808
29	二	地瓜飯	和風雞丁 <small>雞肉, 蘿蔔, 毛豆-煮</small>	瓜仔開胃肉燥 <small>豆干, 絞肉, 冬瓜, 脆瓜, 香菇-煮</small>	蒜香高麗 <small>高麗菜, 木耳, 蒜-炒</small>	履歷蔬菜	雙芽肉絲湯 <small>豆芽菜, 豬肉絲, 海芽</small>	6.5	2.5	2.3	2.3	804
30	三	金瓜肉燥炊粉	台式滷肉排 X1 <small>豬排-滷</small>	炸可樂餅 X1 <small>可樂餅 X1-炸</small>	柴魚蘿蔔 <small>雙色蘿蔔, 鮑菇, 花生-煮</small>	履歷蔬菜	刈菜雞湯 <small>刈菜, 雞肉, 金針菇</small>	6.7	2.4	2	2.6	816