



上將食品 111年12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	全蛋(個)	豆漿(杯)	雞蛋(個)	牛奶(杯)	油(公升)	熱量	
1	四	白飯	烤雞肉捲 X1 <small>雞肉捲-烤</small>	卡非醬 洋薯 <small>洋芋, 絞肉, 鮑菇, 蔬菜-煮</small>	條豆蔬炒 <small>條豆, 蔬菜-炒</small>	味噌湯 <small>海芽, 豆腐, 柴魚片</small>		6.7	2.4	2	2.3	803	
2	五	芝麻飯	三杯豬 <small>豬肉, 鮑菇, 筍子-煮</small>	蒸蛋 <small>雞蛋, 蔬菜-蒸</small>	蝦香白菜 <small>大白菜, 蔬菜, 蝦皮-煮</small>	糯米雞湯 <small>洋芋, 糯米, 雞肉, 枸杞</small>	水果	6.7	2.6	2.3	2.4	830	
5	一	白飯	南瓜煲雞丁 <small>雞肉, 南瓜, 青豆-煮</small>	粉紅醬 關東煮 <small>蘿蔔, 蝦球, 魚卵捲, 竹輪-煮</small>	針菇燒瓜 <small>鮮瓜, 金針菇, 蔬菜-燒</small>	金針排骨湯 <small>金針花, 湯排, 蔬菜</small>	水果	6.6	2.4	2.2	2.3	801	
6	二	胚芽飯	打拋醬肉片 <small>豬肉片, 番茄, 洋蔥, 九層塔-煮</small>	什錦滷味 <small>鹵蛋, 豆干, 油片, 蔬菜-滷</small>	雲耳高麗 <small>高麗菜, 木耳-炒</small>	枸杞冬瓜湯 <small>冬瓜, 雞肉, 枸杞</small>		6.5	2.5	2.2	2.3	801	
7	三	奶醬肉茸 彎管麵	烤翅小腿 X2 <small>翅小腿 X2-烤</small>	照燒甜不辣 X1 <small>甜不辣-燒</small>	脆炒豆芽 <small>豆芽菜, 蘿蔔, 芹菜-炒</small>	玉米濃湯 <small>玉米, 蘿蔔, 雞蛋</small>	格子鬆餅	6.6	2.6	2	2.5	820	
8	四	燕麥飯	炸豬排 X1 <small>豬排-炸</small>	和風醬油腐 <small>油豆腐, 木耳, 鮮菇-燒</small>	蒜香海根 <small>海帶根, 蔬菜, 蒜-炒</small>	羅宋湯 <small>番茄, 高麗菜, 湯排, 芹菜</small>	果汁	6.5	2.5	2.1	2.4	803	
9	五	五穀飯	韓式年糕炒雞 <small>雞肉, 年糕, 蔬菜-煮</small>	肉茸脆薯鮮蔬 <small>豆薯, 絞肉, 蘿蔔, 毛豆-煮</small>	豆酥條豆 <small>條豆, 蔬菜, 豆酥-炒</small>	紫菜豆腐湯 <small>豆腐, 紫菜, 蔥</small>	水果	6.8	2.4	2.2	2.3	815	
12	一	白飯	咖哩豬 <small>豬肉, 洋芋, 蘿蔔-煮</small>	堅果蜜汁方干 <small>四方干, 蔬菜, 堅果-煮</small>	鮑菇結菜 <small>結頭菜, 鮑菇, 蔬菜-煮</small>	筍片雞湯 <small>竹筍, 雞肉</small>	水果	6.7	2.4	2	2.3	803	
13	二	藜麥飯	柴香燒雞 <small>雞肉, 蘿蔔, 柴魚片-燒</small>	香菇肉燥小丸子 <small>小丸子, 絞肉, 香菇, 蔬菜-煮</small>	沙茶海茸 <small>海茸, 蔬菜-炒</small>	小魚味噌湯 <small>豆腐, 洋蔥, 小魚干</small>		6.5	2.5	2	2.4	801	
14	三	麻香雞茸 蛋炒飯	滷肉排 X1 <small>豬排-滷</small>	炸麥克雞塊 X2 <small>麥克雞塊 X2-炸</small>	鯉魚燒瓜 <small>鮮瓜, 蔬菜, 柴魚片-煮</small>	鼎邊銼 <small>飯條, 金針花, 蔬菜, 肉絲</small>	蜂蜜蛋糕	6.8	2.6	2	2.6	838	
15	四	白飯	義式鮮茄雞 <small>雞肉, 番茄, 洋蔥, 義式香料-煮</small>	砂鍋什錦肉片 <small>大白菜, 肉片, 油片, 鮮菇-煮</small>	紅片花椰 <small>花椰菜, 蘿蔔-炒</small>	藥膳排骨湯 <small>洋芋, 湯排, 當歸, 紅棗</small>	豆奶	6.6	2.4	2.2	2.4	805	
16	五	雜糧飯	蠔汁石斑魚 <small>石斑魚丁, 豆薯, 青豆-煮</small>	紅絲洋蔥蛋 <small>雞蛋, 洋蔥, 蘿蔔-炒</small>	蝦香高麗 <small>高麗菜, 蔬菜, 蝦皮-炒</small>	海芽蛋花湯 <small>雞蛋, 海芽, 蔬菜</small>	水果	6.6	2.4	2.2	2.5	810	
19	一	糙米飯	糖醋雞丁 <small>雞肉, 洋蔥, 彩椒-燒</small>	白醬黃金魚蛋 <small>黃金魚蛋, 洋芋, 毛豆-煮</small>	芝麻海結 <small>海帶結, 蘿蔔, 芝麻-滷</small>	結頭排骨湯 <small>結頭菜, 湯排, 蔬菜</small>	水果	6.7	2.4	2.1	2.5	814	
20	二	白飯	白玉燒豬 <small>豬肉, 蘿蔔-燒</small>	炸雞堡 X1 <small>雞堡-炸</small>	豆薯條豆 <small>條豆, 豆薯-炒</small>	香菇雞湯 <small>香菇, 雞肉, 冬瓜</small>		6.5	2.5	2	2.3	796	
21	三	鮮茄肉醬 義大利麵	烤雞排 X1 <small>雞排-烤</small>	薯辦 X3 <small>薯辦 X3-烤</small>	彩蔬花椰 <small>花椰菜, 彩椒-炒</small>	南瓜濃湯 <small>南瓜, 洋蔥, 雞蛋, 蔬菜</small>	波堤甜甜圈	6.8	2.5	2	2.5	826	
22	四	紅扁豆飯	燒烤醬豬肉 <small>豬肉, 洋芋, 小黃瓜-燒</small>	塔香黑干 <small>黑豆干, 蘿蔔, 九層塔-燒</small>	白菜滷 <small>大白菜, 芋頭, 蔬菜-煮</small>	冬至湯圓 <small>湯圓, 豬絞肉, 鮮菇, 蔬菜</small>	乳品	6.8	2.4	2.2	2.3	815	
23	五	白飯	宮保鮮菇雞 <small>雞肉, 鮮菇, 彩椒, 花生-燒</small>	燒肉粉絲 <small>高麗菜, 粉絲, 絞肉, 蔬菜-炒</small>	韓式黃芽 <small>黃豆芽, 蘿蔔, 木耳-炒</small>	蛋花味噌湯 <small>豆腐, 雞蛋, 海芽</small>	水果	6.9	2.3	2.1	2.4	816	
26	一	地瓜飯	醬爆肉柳 <small>豬柳, 洋蔥, 木耳-炒</small>	莎莎醬 鴿蛋 <small>鴿蛋, 番茄, 玉米, 洋香菜-煮</small>	炒花椰菜 <small>花椰菜, 蘿蔔-炒</small>	麻油雞湯 <small>鮮菇, 雞肉, 高麗菜</small>	水果	6.7	2.3	2.2	2.4	805	
27	二	白飯	南瓜咖哩雞 <small>雞肉, 南瓜, 蘿蔔-煮</small>	客家小炒 <small>豆干, 肉絲, 魷魚, 蔬菜-炒</small>	蔬燒鮮瓜 <small>鮮瓜, 蘿蔔, 蔬菜-煮</small>	肉骨茶湯 <small>蔬菜, 豆皮, 湯排</small>		6.7	2.4	2	2.4	807	
28	三	香菇肉絲 油飯	燒里肌排 X1 <small>豬排-燒</small>	炸蛋黃芋丸 X2 <small>蛋黃芋丸 X2-炸</small>	海山醬結菜 <small>結頭菜, 鮮菇-煮</small>	大滷湯 <small>豆腐, 筍絲, 金針菇, 雞蛋</small>	草莓小餐包	6.7	2.5	2	2.6	824	
29	四	白飯	蜜汁石斑魚 <small>石斑魚丁, 洋蔥, 芝麻-煮</small>	元氣黑輪燒 <small>黑輪, 蔬菜, 青豆-煮</small>	快炒高麗 <small>高麗菜, 蘿蔔-炒</small>	刈菜排骨湯 <small>刈菜, 鮮菇, 湯排</small>	水果	6.5	2.4	2.1	2.4	796	
30	五	~~ 感 飢 活 動 停 餐 一 日 ~~											