



上將食品 111年2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 傳真：(02)2276-3714 ◎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	附餐	全穀類 穀類	豆魚肉 類	蔬菜	油脂	熱量
11	五	白飯 <small>白米</small>	炸豬排 X1 <small>豬排-炸</small>	咖哩干丁肉醬 <small>洋芋, 豆干, 雞絞肉, 蘿蔔-煮</small>	蛋酥白菜 <small>大白菜, 雞蛋, 蔬菜-煮</small>	履歷蔬菜 玉米豆腐湯 <small>豆腐, 玉米, 蔬菜</small>					810
14	一	小米飯 <small>白米, 小米</small>	香芋乾燒雞 <small>雞肉, 芋頭, 鮮菇-燒</small>	蒸蛋 <small>雞蛋, 蔬菜-蒸</small>	腰果玉米 <small>玉米, 蔬菜, 毛豆, 腰果-煮</small>	履歷蔬菜 金針肉絲湯 <small>金針花, 金針菇, 肉絲</small>					815
15	二	白飯 <small>白米</small>	豬肉條 X4 <small>豬肉條-炸</small>	滷蛋 X1 <small>雞蛋, 海帶結-滷</small>	高麗寬粉 <small>高麗菜, 寬粉, 蔬菜-炒</small>	履歷蔬菜 元宵湯圓 <small>湯圓, 豬絞肉, 白菜, 芹, 蔬菜</small>					806
16	三	焗烤蒜香白醬義大利麵 <small>麵, 玉米, 絞肉, 洋蔥, 蒜</small>	檸檬香雞腿 X1 <small>雞腿-烤</small>	炸薯餅 X2 <small>薯餅-炸</small>	紅片花椰 <small>花椰菜, 蘿蔔-煮</small>	履歷蔬菜 巧達濃湯 <small>洋芋, 玉米, 蘿蔔</small>					829
17	四	地瓜飯 <small>白米, 地瓜</small>	宮保豬肉 <small>豬肉, 鮑菇, 花生-煮</small>	莎莎醬雞肉丸 <small>雞肉丸, 番茄, 洋蔥, 玉米-煮</small>	有機蔬菜 芹炒芽菜 <small>豆芽菜, 芹, 蔬菜-炒</small>	有機蔬菜 筍片雞湯 <small>雞肉, 筍片, 鮮菇</small>					817
18	五	白飯 <small>白米</small>	滷雞翅 X1 <small>雞翅-滷</small>	南瓜燉肉 <small>豬肉, 南瓜, 青豆-煮</small>	履歷蔬菜 三杯海根 <small>海帶根, 干絲, 蔬菜, 九層塔-炒</small>	履歷蔬菜 鮮瓜排骨湯 <small>鮮瓜, 湯排, 蔬菜</small>					805
21	一	胚芽飯 <small>白米, 胚芽</small>	京醬肉柳 <small>豬柳, 洋蔥, 青蔥-煮</small>	白醬黃金魚蛋 <small>黃金魚蛋, 洋芋, 蘿蔔-煮</small>	履歷蔬菜 菇燒結頭 <small>結頭菜, 鮮菇, 蔬菜-炒</small>	履歷蔬菜 菜脯雞湯 <small>蘿蔔, 雞肉, 菜脯</small>					805
22	二	芝麻飯 <small>白米, 芝麻</small>	迷迭香雞排 X1 <small>雞排, 迷迭香-烤</small>	瓜仔鴿蛋肉燥 <small>鴿蛋, 絞肉, 鮮菇, 脆瓜-煮</small>	履歷蔬菜 開陽白菜 <small>大白菜, 蝦米, 蔬菜-煮</small>	履歷蔬菜 味噌豆腐湯 <small>豆腐, 小魚干, 海芽</small>					810
23	三	金沙蕈菇炒飯 <small>白米, 玉米, 鮮菇, 絞肉, 鹹蛋, 青豆</small>	杏片里肌排 X1 <small>里肌排, 杏仁片-烤</small>	珍珠丸 X2 <small>珍珠丸-蒸</small>	履歷蔬菜 針菇燒瓜 <small>鮮瓜, 金針菇, 蔬菜-燒</small>	履歷蔬菜 大滷湯 <small>豆腐, 豬肉絲, 雞蛋, 蔬菜</small>					843
24	四	白飯 <small>白米</small>	炸雞腿 X1 <small>雞腿-炸</small>	豆干小炒 <small>豆干, 肉絲, 蔬菜-炒</small>	有機蔬菜 雲耳高麗 <small>高麗菜, 木耳, 蔬菜-炒</small>	有機蔬菜 紅燒排骨湯 <small>蕃茄, 湯排, 蔬菜</small>					829
25	五	藜麥飯 <small>白米, 藜麥</small>	打拋肉片 <small>豬肉片, 番茄, 洋蔥, 九層塔-煮</small>	洋芋炒蛋 <small>雞蛋, 洋芋, 蘿蔔, 毛豆-炒</small>	履歷蔬菜 雙色花椰 <small>綠白花椰, 玉米-炒</small>	履歷蔬菜 薑母鴨湯 <small>鴨肉, 高麗菜, 金針菇, 薑片</small>					817

