



# 上將食品 111年4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：劉芸瑄(營養字第 009165 號)

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	附餐	全穀雜糧	蛋豆肉	蔬菜	油	糖	熱量		
1	五	白飯 白米	烤雞腿肉捲X1 雞腿肉捲-烤	蒸蛋 雞蛋, 蔬菜-蒸	蛋酥白菜 白菜, 雞蛋, 豆皮, 蔬菜-煮	履歷蔬菜 金針肉絲湯 金針花, 豬肉絲, 蔬菜		水果	6.7	2.6	2.3	2.4	830	
~~ 清明假期愉快 ~~														
6	三	南洋風雞茸拌飯 白米, 雞茸, 玉米, 蔬菜, 薑黃粉	炸豬排X1 豬排-炸	燒賣X2 燒賣-蒸	什錦三絲 海帶絲, 芹菜, 干絲, 蘿蔔-炒	履歷蔬菜 赤肉羹 白菜, 豬肉絲, 雞蛋, 蔬菜		草莓格子鬆餅		6.8	2.5	2.2	2.6	836
7	四	糙米飯 白米, 糙米	糖醋雞丁 雞肉, 洋蔥, 彩椒-燒	鴿蛋滷味 鴿蛋, 油片, 鮮菇, 條豆-滷	枸杞高麗 高麗菜, 蔬菜, 枸杞-炒	有機蔬菜 南瓜排骨湯 南瓜, 蘿蔔, 湯排		果汁		6.6	2.5	2.3	2.6	824
8	五	小米飯 白米, 小米	和風燒豬 豬肉, 蘿蔔, 毛豆-燒	打拋福州丸X1 福州丸, 洋芋, 番茄, 羅勒-煮	開陽鮮瓜 鮮瓜, 金針菇, 蔬菜, 蝦米-煮	履歷蔬菜 香菇雞湯 香菇, 雞肉, 蔬菜		水果	6.7	2.4	2.1	2.4	810	
11	一	麥片飯 白米, 麥片	醬烤雞排X1 雞排-烤	奶香肉茸粟米 玉米, 絞肉, 蔬菜, 毛豆-煮	鐵板豆芽 豆芽菜, 韭菜, 蔬菜-炒	履歷蔬菜 海芽味噌湯 海芽, 豆腐, 雞蛋		水果	6.8	2.4	2.3	2.4	822	
12	二	白飯 白米	咖哩豬 豬肉, 洋芋, 蘿蔔-煮	椒鹽甜不辣 甜不辣, 芹菜-炒	螞蟻上樹 高麗菜, 冬粉, 絞肉, 蔬菜-炒	履歷蔬菜 蘿蔔雞湯 蘿蔔, 雞肉, 芹菜			6.6	2.6	2.1	2.5	822	
13	三	焗烤義式茄汁肉醬麵 麵, 絞肉, 玉米, 洋蔥, 番茄, 青豆	烤雞腿X1 雞腿-烤	酥炸脆薯X5 薯條-炸	鮮魷花椰 花椰菜, 蔬菜, 魷魚-炒	履歷蔬菜 巧達濃湯 洋芋, 洋蔥, 雞蛋		糖霜甜甜圈		6.9	2.5	2	2.6	838
14	四	胚芽飯 白米, 胚芽	壽喜燒肉片 豬肉, 洋蔥, 蔬菜-燒	蒸蛋 雞蛋, 蔬菜-蒸	菇炒筍片 筍片, 鮮菇, 蔬菜-炒	有機蔬菜 青蔥蛋花湯 雞蛋, 蔬菜, 青蔥		乳品		6.5	2.4	2.2	2.4	798
15	五	藜麥飯 白米, 藜麥	梅汁小瓜雞 雞肉, 蘿蔔, 小黃瓜-煮	叉燒肉X3 豬肉-烤	芋香白菜 白菜, 芋頭, 蔬菜-煮	履歷蔬菜 冬瓜排骨湯 冬瓜, 湯排, 鮮菇		水果	6.6	2.5	2.2	2.5	817	
18	一	雜糧飯 白米, 雜糧米	客家福菜豬 豬肉, 筍筴, 福菜-煮	海山醬關東煮 蘿蔔, 蝦球, 魚卵捲, 竹輪-燒	蒜香條豆 條豆, 蔬菜, 蒜-炒	履歷蔬菜 脆筍鴨湯 脆筍, 鮮菇, 鴨肉, 薑絲		水果	6.7	2.4	2.2	2.3	808	
19	二	芝麻飯 白米, 芝麻	卡邦尼雞肉 雞肉, 洋芋, 蘿蔔-煮	莎莎醬豆腐 豆腐, 番茄, 洋蔥, 絞肉, 洋香菜-煮	蝦皮時瓜 鮮瓜, 蔬菜, 蝦皮-煮	履歷蔬菜 榨菜肉絲湯 榨菜, 肉絲, 鮮菇			6.6	2.6	2.3	2.2	814	
20	三	上將古早味油飯 糯米, 白米, 香菇, 肉絲, 木耳	醬燒里肌肉排X1 里肌肉排-燒	脆皮鍋貼X2 鍋貼-烤	田園高麗 高麗菜, 蔬菜, 鮮菇-炒	履歷蔬菜 大滷湯 豬肉絲, 豆腐, 蔬菜, 雞蛋		杯子蛋糕		6.8	2.5	2.1	2.6	833
21	四	白飯 白米	炸翅小腿X2 翅小腿-炸	洋蔥炒蛋 雞蛋, 洋蔥, 蘿蔔, 毛豆-炒	核桃玉米 玉米, 蘿蔔, 香菇, 核桃-炒	有機蔬菜 羅宋湯 番茄, 蔬菜, 湯排		果汁		6.5	2.5	2.3	2.4	808
22	五	紫米飯 白米, 紫米	果香咕咾肉 豬肉, 洋蔥, 鳳梨-燒	烤薯辦X3 洋芋薯辦-烤	雙色花椰 雙色花椰菜, 蔬菜-煮	履歷蔬菜 肉茸豆腐湯 豆腐, 絞肉, 玉米, 青蔥		水果	6.7	2.4	2.1	2.5	814	
25	一	白飯 白米	蒜味菇菇雞 雞肉, 蔬菜, 蒜-煮	卡菲醬凍腐煲 凍豆腐, 洋芋, 蘿蔔, 青豆, 薑黃粉-煮	蠔燒海根 海帶根, 蔬菜, 肉絲-炒	履歷蔬菜 番茄蛋花湯 番茄, 雞蛋, 高麗菜		水果	6.6	2.4	2.2	2.4	805	
26	二	地瓜飯 白米, 地瓜	醃醃燒肉 豬肉, 蘿蔔, 青蔥-滷	塔香花枝揚 花枝揚, 花椰菜, 九層塔-炒	白菜滷 白菜, 豆皮, 蔬菜-煮	履歷蔬菜 味噌湯 豆腐, 小魚, 海芽			6.5	2.4	2.3	2.5	805	
27	三	焗烤奶醬金黃義大利麵 義大利麵, 絞肉, 南瓜, 蔬菜	炸香雞排X1 雞排-炸	黑輪棒X1 黑輪棒-燒	柴魚鮮瓜 鮮瓜, 蔬菜, 柴魚片-燒	履歷蔬菜 洋芋濃湯 洋芋, 雞蛋, 蘿蔔		巧克力年輪饅頭		6.8	2.5	2	2.6	831
28	四	白飯 白米	椒香肉排X1 肉排-燒	春川年糕雞 雞肉, 年糕, 自製泡菜, 金針菇-燒	金沙炒筍 竹筍, 鹹蛋黃, 蔬菜-炒	有機蔬菜 昆布雞湯 海帶, 雞肉, 蔬菜		乳品		6.7	2.6	2.1	2.3	820
29	五	紅藜飯 白米, 紅藜	腰果雞丁 雞肉, 洋芋, 腰果-煮	瓜仔鴿蛋 鴿蛋, 脆瓜, 絞肉, 冬瓜-煮	黃芽寬粉 黃豆芽, 寬粉, 蔬菜-炒	履歷蔬菜 白玉排骨湯 蘿蔔, 湯排, 芹菜		水果	6.8	2.5	2.3	2.4	829	