



# 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	全蛋	全肉	魚	油	熱量	
1	五	白飯 <small>白米</small>	烤雞腿肉捲 X1 <small>雞腿肉捲-烤</small>	蒸蛋 <small>雞蛋、蔬菜-蒸</small>	蛋酥白菜 <small>白菜、雞蛋、豆皮、蔬菜-煮</small>	履歷蔬菜 金針肉絲湯 <small>金針花、豬肉絲、蔬菜</small>	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 <small>白米、雞茸、玉米、蔬菜、薑黃粉</small>	炸豬排 X1 <small>豬排-炸</small>	燒賣 X2 <small>燒賣-蒸</small>	什錦三絲 <small>海帶絲、芹菜、干絲、蘿蔔-炒</small>	履歷蔬菜 赤肉羹 <small>白菜、豬肉絲、雞蛋、蔬菜</small>	草莓 格子鬆餅	6.8	2.5	2.2	2.6	836
7	四	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	糖醋雞丁 <small>雞肉、洋蔥、彩椒-燒</small>	鴿蛋滷味 <small>鴿蛋、油片、鮮菇、條豆-滷</small>	枸杞高麗 <small>高麗菜、蔬菜、枸杞-炒</small>	有機蔬菜 南瓜排骨湯 <small>南瓜、蘿蔔、湯排</small>	果汁	6.6	2.5	2.3	2.6	824
8	五	小米飯 <small>白米、小米</small>	和風燒豬 <small>豬肉、蘿蔔、毛豆-燒</small>	打拋福州丸 X1 <small>福州丸、洋芋、番茄、羅勒-煮</small>	開陽鮮瓜 <small>鮮瓜、金針菇、蔬菜、蝦米-煮</small>	履歷蔬菜 香菇雞湯 <small>香菇、雞肉、蔬菜</small>	水果	6.7	2.4	2.1	2.4	810
11	一	麥片飯 <small>白米、麥片</small>	醬烤雞排 X1 <small>雞排-烤</small>	奶香肉茸粟米 <small>玉米、絞肉、蔬菜、毛豆-煮</small>	鐵板豆芽 <small>豆芽菜、韭菜、蔬菜-炒</small>	履歷蔬菜 海芽味噌湯 <small>海芽、豆腐、雞蛋</small>	水果	6.8	2.4	2.3	2.4	822
12	二	白飯 <small>白米</small>	咖哩豬 <small>豬肉、洋芋、蘿蔔-煮</small>	椒鹽甜不辣 <small>甜不辣、芹菜-炒</small>	螞蟻上樹 <small>高麗菜、冬粉、絞肉、蔬菜-炒</small>	履歷蔬菜 蘿蔔雞湯 <small>蘿蔔、雞肉、芹菜</small>		6.6	2.6	2.1	2.5	822
13	三	焗烤 義式茄汁 肉醬麵 <small>麵、絞肉、玉米、洋蔥、番茄、青豆</small>	烤雞腿 X1 <small>雞腿-烤</small>	酥炸 脆薯 X5 <small>薯條-炸</small>	鮮魷花椰 <small>花椰菜、蔬菜、魷魚-炒</small>	履歷蔬菜 巧達濃湯 <small>洋芋、洋蔥、雞蛋</small>	糖霜 甜甜圈	6.9	2.5	2	2.6	838
14	四	胚芽飯 <small>白米、胚芽</small>	壽喜燒肉片 <small>豬肉、洋蔥、蔬菜-燒</small>	蒸蛋 <small>雞蛋、蔬菜-蒸</small>	菇炒筍片 <small>筍片、鮮菇、蔬菜-炒</small>	有機蔬菜 青蔥蛋花湯 <small>雞蛋、蔬菜、青蔥</small>	乳品	6.5	2.4	2.2	2.4	798
15	五	藜麥飯 <small>白米、藜麥</small>	梅汁小瓜雞 <small>雞肉、蘿蔔、小黃瓜-煮</small>	叉燒肉 X3 <small>豬肉-烤</small>	芋香白菜 <small>白菜、芋頭、蔬菜-煮</small>	履歷蔬菜 冬瓜排骨湯 <small>冬瓜、湯排、鮮菇</small>	水果	6.6	2.5	2.2	2.5	817
18	一	~~ 校慶補假一天 ~~										
19	二	芝麻飯 <small>白米、芝麻</small>	卡邦尼雞肉 <small>雞肉、洋芋、蘿蔔-煮</small>	莎莎醬豆腐 <small>豆腐、番茄、洋蔥、絞肉、洋香菜-煮</small>	蝦皮時瓜 <small>鮮瓜、蔬菜、蝦皮-煮</small>	履歷蔬菜 榨菜肉絲湯 <small>榨菜、肉絲、鮮菇</small>		6.6	2.6	2.3	2.2	814
20	三	上將 古早味油飯 <small>糯米、白米、香菇、肉絲、木耳</small>	醬燒 里肌肉排 X1 <small>里肌肉排-燒</small>	脆皮鍋貼 X2 <small>鍋貼-烤</small>	田園高麗 <small>高麗菜、蔬菜、鮮菇-炒</small>	履歷蔬菜 大滷湯 <small>豬肉絲、豆腐、蔬菜、雞蛋</small>	杯子蛋糕	6.8	2.5	2.1	2.6	833
21	四	白飯 <small>白米</small>	炸翅小腿 X2 <small>翅小腿-炸</small>	洋蔥炒蛋 <small>雞蛋、洋蔥、蘿蔔、毛豆-炒</small>	核桃玉米 <small>玉米、蘿蔔、香菇、核桃-炒</small>	有機蔬菜 羅宋湯 <small>番茄、蔬菜、湯排</small>	果汁	6.5	2.5	2.3	2.4	808
22	五	紫米飯 <small>白米、紫米</small>	果香咕咾肉 <small>豬肉、洋蔥、鳳梨-燒</small>	烤薯餅 X3 <small>洋芋薯餅-烤</small>	雙色花椰 <small>雙色花椰菜、蔬菜-煮</small>	履歷蔬菜 肉茸豆腐湯 <small>豆腐、絞肉、玉米、青蔥</small>	水果	6.7	2.4	2.1	2.5	814
25	一	白飯 <small>白米</small>	蒜味菇菇雞 <small>雞肉、蔬菜、蒜-煮</small>	卡菲醬凍腐煲 <small>凍豆腐、洋芋、蘿蔔、青豆、薑黃粉-煮</small>	蠔燒海根 <small>海帶根、蔬菜、肉絲-炒</small>	履歷蔬菜 番茄蛋花湯 <small>番茄、雞蛋、高麗菜</small>	水果	6.6	2.4	2.2	2.4	805
26	二	地瓜飯 <small>白米、地瓜</small>	醃醃燒肉 <small>豬肉、蘿蔔、青蔥-滷</small>	塔香花枝揚 <small>花枝揚、花椰菜、九層塔-炒</small>	白菜滷 <small>白菜、豆皮、蔬菜-煮</small>	履歷蔬菜 味噌湯 <small>豆腐、小魚、海芽</small>		6.5	2.4	2.3	2.5	805
27	三	焗烤 奶醬金黃 義大利麵 <small>義大利麵、絞肉、南瓜、蔬菜</small>	炸香雞排 X1 <small>雞排-炸</small>	黑輪棒 X1 <small>黑輪棒-燒</small>	柴魚鮮瓜 <small>鮮瓜、蔬菜、柴魚片-燒</small>	履歷蔬菜 洋芋濃湯 <small>洋芋、雞蛋、蘿蔔</small>	巧克力 年輪饅頭	6.8	2.5	2	2.6	831
28	四	白飯 <small>白米</small>	椒香肉排 X1 <small>肉排-燒</small>	春川年糕雞 <small>雞肉、年糕、自製泡菜、金針菇-燒</small>	金沙炒筍 <small>竹筍、鹹蛋黃、蔬菜-炒</small>	有機蔬菜 昆布雞湯 <small>海帶、雞肉、蔬菜</small>	乳品	6.7	2.6	2.1	2.3	820
29	五	紅藜飯 <small>白米、紅藜</small>	腰果雞丁 <small>雞肉、洋芋、腰果-煮</small>	瓜仔鴿蛋 <small>鴿蛋、脆瓜、絞肉、冬瓜-煮</small>	黃芽寬粉 <small>黃豆芽、寬粉、蔬菜-炒</small>	履歷蔬菜 白玉排骨湯 <small>蘿蔔、湯排、芹菜</small>	水果	6.8	2.5	2.3	2.4	829