



上將食品 111年8+9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 【本校亦使用輻射污染食品】
 *菜單含有蟹、蝦、牛幼、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	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	熱量	
8/30	二	白飯 白米	壽喜燒豬 豬肉, 蘿蔔, 金針菇-燒	咖哩 肉茸薯塊 洋芋, 洋蔥, 絞肉, 毛豆-煮	炒高麗菜 高麗菜, 蔬菜-炒	履歷蔬菜	味噌湯 豆腐, 海芽, 青蔥	6.7	2.3	2.1	2.5	807
31	三	茄汁肉醬 義大利麵 麵, 絞肉, 玉米, 紅蘿蔔, 番茄, 青豆	蜜汁 雞排 X1 雞排-炸	炸 起司球 X2 起司球-炸	彩蔬條豆 條豆, 彩椒, 木耳-炒	履歷蔬菜	巧達濃湯 洋芋, 蘿蔔, 洋蔥	6.5	2.5	2.3	2.8	826
9/1	四	胚芽飯 白米, 胚芽	墨西哥豬肉 豬肉, 鮑菇, 蔬菜-煮	堅果玉米炒蛋 玉米, 雞蛋, 蘿蔔, 青豆, 堅果-炒	蝦皮鮮瓜 鮮瓜, 豆皮, 蔬菜, 蝦皮-煮	有機蔬菜	蘿蔔雞湯 蘿蔔, 雞肉, 芹菜	6.7	2.3	1.9	2.7	811
2	五	白飯 白米	蔥燒雞 雞肉, 洋蔥, 青蔥-燒	醍醐油豆腐 油豆腐, 豬絞肉, 木耳-煮	金沙鮮筍 竹筍, 鹹蛋黃, 蘿蔔-炒	履歷蔬菜	薏仁排骨湯 洋芋, 排骨, 薏仁	6.6	2.4	2	2.5	805
5	一	地瓜飯 白米, 地瓜	果香咕咾肉 豬肉, 洋蔥, 鳳梨-燒	黑輪 關東煮 蘿蔔, 黑輪, 魚卵捲, 竹輪-煮	鍋燒白菜 白菜, 油片, 香菇, 蔬菜-燒	履歷蔬菜	羅宋湯 番茄, 蔬菜, 湯排	6.6	2.3	2.2	2.5	802
6	二	芝麻飯 白米, 芝麻	迷迭香燒雞 雞肉, 蘿蔔, 迷迭香-燒	鴿蛋 滷味 鴿蛋, 豆皮結, 鮮菇, 條豆-煮	什錦絲瓜 絲瓜, 鮑菇, 木耳, 枸杞-燒	履歷蔬菜	南瓜肉絲湯 南瓜, 肉絲, 蔬菜	6.6	2.3	2.3	2.5	805
7	三	紅藜肉蓉 蛋炒飯 白米, 紅藜, 絞肉, 玉米, 蘿蔔, 雞蛋	香滷 大排 X1 豬排-滷	炸 可樂餅 X1 可樂餅-炸	塔香海根 海帶根, 蔬菜-煮	履歷蔬菜	酸辣湯 豆腐, 肉絲, 雞蛋, 蔬菜	6.7	2.5	2	2.8	833
8	四	白飯 白米	泡菜雞丁 雞肉, 自製泡菜, 金針菇-煮	豆干肉燥炸醬 豆干丁, 豬絞肉, 鮮菇, 筍子, 青豆-煮	脆炒豆芽 豆芽菜, 芹菜, 蘿蔔-炒	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜, 雞蛋, 蘿蔔, 青蔥	6.5	2.4	2.1	2.6	805
~ ~ 中 秋 連 假 愉 快 ~ ~												
12	一	燕麥飯 白米, 燕麥	雞肉捲 X1 雞肉捲-烤	起司年糕豬 年糕, 豬肉, 蘿蔔, 金針菇, 起司粉-煮	芝麻條豆 條豆, 蔬菜, 芝麻-炒	履歷蔬菜	小魚味噌湯 豆腐, 洋蔥, 小魚干	6.7	2.3	2	2.5	804
13	二	小米飯 白米, 小米	柚香豬肉 豬肉, 洋蔥, 毛豆-燒	茄汁 雞肉丸 洋芋, 雞肉丸, 番茄, 玉米-煮	海味三絲 海帶, 干絲, 芹菜, 蘿蔔-炒	履歷蔬菜	菜脯雞湯 蘿蔔, 菜脯, 雞肉	6.6	2.3	2.1	2.4	795
14	三	白醬 義大利麵 麵, 玉米, 豬絞肉, 洋蔥, 毛豆	烤雞翅 X1 雞翅-烤	炸 薯餅 X2 薯餅-炸	鮮菇炒筍 竹筍, 蘿蔔, 鮮菇-炒	履歷蔬菜	玉米濃湯 玉米, 蘿蔔, 雞蛋	6.6	2.5	1.9	2.8	823
15	四	紫米飯 白米, 紫米	義式香草豬 豬肉, 洋芋, 義式香料-煮	蒸蛋 雞蛋, 蔬菜-蒸	奶香玉米 玉米, 蘿蔔, 鮮菇, 青豆-炒	有機蔬菜	金針湯 金針花, 金針菇, 蔬菜	6.7	2.3	1.6	2.5	794
16	五	白飯 白米	三杯雞 雞肉, 鮑菇, 竹筍, 九層塔-燒	蝦仁什錦粉絲煲 粉絲, 高麗菜, 小蝦仁, 絞肉, 蘿蔔, 木耳-炒	玉筍花椰 花椰菜, 玉米筍, 蘿蔔-煮	履歷蔬菜	紅燒排骨湯 洋蔥, 蘿蔔, 番茄, 排骨	6.8	2.2	2	2.5	804
19	一	雜糧飯 白米, 雜糧米	咖哩豬 豬肉, 洋芋, 洋蔥, 蘿蔔-煮	椒鹽 甜不辣 甜不辣, 芹菜-炒	蝦香高麗 高麗菜, 蘿蔔, 木耳, 蝦皮-炒	履歷蔬菜	柴魚味噌湯 豆腐, 海芽, 柴魚片	6.7	2.3	2	2.6	809
20	二	白飯 白米	照燒彩蔬雞 雞肉, 蘿蔔, 玉米筍-燒	地瓜薯條 X5 地瓜薯條-烤	菇燒鮮瓜 鮮瓜, 蔬菜, 香菇-煮	履歷蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜, 肉絲, 金針菇	6.5	2.4	2	2.5	798
21	三	古早味 油飯 糯米, 白米, 香菇, 肉絲, 木耳	金黃 炸豬排 X1 豬排-炸	紅燒 獅子頭 獅子頭, 白菜, 金針菇, 蘿蔔-燒	鐵板豆芽 豆芽菜, 韭菜, 蘿蔔-炒	履歷蔬菜	大滷湯 豆腐, 肉絲, 筍, 雞蛋, 木耳	6.7	2.5	2.1	2.7	831
22	四	白飯 白米	糖醋雞丁 雞肉, 洋蔥, 彩椒-燒	杏仁玉米肉茸 玉米, 豬絞肉, 雙色蘿蔔, 毛豆, 杏仁-炒	柴香蘿蔔 蘿蔔, 海帶結, 鮮菇-煮	有機蔬菜	肉骨茶湯 高麗菜, 鮮菇, 排骨, 肉骨茶包	6.6	2.3	2	2.4	793
23	五	紅藜飯 白米, 紅藜	京醬豬肉 豬肉, 鮑菇, 小黃瓜-煮	洋芋炒蛋 雞蛋, 洋芋, 蘿蔔-炒	木耳條豆 條豆, 蘿蔔, 木耳-炒	履歷蔬菜	冬瓜雞湯 冬瓜, 雞肉, 鮮菇	6.7	2.3	2	2.6	809
26	一	白飯 白米	蠔油魚塊 魚肉, 鮮菇, 蔬菜-煮	莎莎醬 鴿蛋 鴿蛋, 洋蔥, 番茄, 玉米-煮	螞蟻上樹 冬粉, 高麗菜, 絞肉, 蘿蔔-炒	履歷蔬菜	鳳梨排骨湯 鳳梨, 排骨, 蘿蔔	6.8	2.2	1.9	2.5	801
27	二	麥片飯 白米, 麥片	海苔燒豬 豬肉, 蘿蔔, 海苔粉-燒	炸 雞柳條 X2 雞柳條-炸	清炒竹筍 竹筍, 木耳, 金針菇-炒	履歷蔬菜	番茄蛋花湯 番茄, 雞蛋, 蔬菜	6.5	2.4	2	2.5	798
28	三	台式 什錦 粿仔條 粿仔條, 豬肉絲, 豆芽菜, 蔬菜	秘製 翅小腿 X2 翅小腿-烤	餡餅 X1 餡餅-烤	炒花椰菜 花椰菜, 蘿蔔-炒	履歷蔬菜	香菇赤肉羹 香菇, 肉絲, 蘿蔔, 木耳, 白菜	6.6	2.5	2	2.7	821
29	四	糙米飯 白米, 糙米	福菜豬 豬肉, 福菜, 筍茸-煮	蒸蛋 雞蛋, 玉米-蒸	芹炒海茸 海茸, 芹菜, 蔬菜-炒	有機蔬菜	香蔥蛋花湯 高麗菜, 雞蛋, 青蔥	6.6	2.3	2.1	2.5	800
30	五	白飯 白米	沙嗲雞 雞肉, 洋芋, 蘿蔔-煮	普羅旺斯百頁 百頁豆腐, 玉米筍, 彩椒, 普羅旺斯香草-燒	開陽鮮瓜 鮮瓜, 木耳, 金針菇, 蝦米-煮	履歷蔬菜	南瓜玉米湯 玉米, 南瓜, 絞肉, 蘿蔔	6.6	2.3	2	2.5	797