



# 上將食品 111年10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	蛋黃	蛋清	油	糖	熱量	
3	一	白飯 白米	橙香肉柳 豬柳, 洋蔥, 彩椒-煮	燒烤醬 甜不辣 甜不辣, 芹菜, 紅蘿蔔-炒	海結蘿蔔 白蘿蔔, 海帶結, 花生-油	海芽味噌湯 豆腐, 海芽, 小魚乾	水果	6.6	2.4	2.3	2.5	812	
4	二	小米飯 白米, 小米	安東燉雞 雞肉, 洋芋, 寬粉, 青蔥-燉	烤豬肉條 X3 豬肉條 X3-烤	蒜香高麗 高麗菜, 蘿蔔, 蒜-炒	冬瓜排骨湯 冬瓜, 湯排, 香菇		6.8	2.4	2.2	2.5	824	
5	三	咖哩 蕈菇炒飯 白米, 玉米, 蔬菜, 鮑菇, 豬肉	台式 滷排骨 X1 豬排-滷	炸 薯條 X5 薯條 X5-炸	清炒長豆 條豆, 蘿蔔-炒	玉米蛋花湯 玉米, 雞蛋, 青蔥	瑞士捲 蛋糕		6.7	2.5	2	2.8	833
6	四	白飯 白米	芝香雞翅 X1 雞翅, 芝麻-烤	筍香肉絲 竹筍, 肉絲, 蔬菜-炒	芹香芽菜 豆芽菜, 蘿蔔, 芹菜-炒	榨菜肉絲湯 榨菜, 肉絲, 蔬菜	乳品	6.6	2.5	2.1	2.7	824	
7	五	糙米飯 白米, 糙米	蘿蔔滷肉 豬肉, 蘿蔔, 麵輪-滷	番茄玉米蛋 雞蛋, 番茄, 玉米-炒	鯉魚鮮瓜煮 鮮瓜, 蔬菜, 柴魚片-煮	糯米雞湯 洋芋, 雞肉, 糯米, 枸杞	水果	6.5	2.5	2	2.4	801	

## ~~ 雙十國慶放假囉 ~~

11	二	蕎麥飯 白米, 蕎麥	鳳梨咕咾肉 豬肉, 鳳梨, 洋蔥-煮	瓜仔開胃 鴿蛋 豆干, 鴿蛋, 絞肉, 冬瓜, 脆瓜-煮	杏片玉米 玉米, 紅蘿蔔, 鮮菇, 杏仁-煮	高麗雞湯 高麗菜, 雞肉, 鮮菇, 枸杞		6.7	2.5	1.6	2.5	809	
12	三	蒜味青醬 筆管麵 麵, 玉米, 豬肉, 紅蘿蔔, 洋蔥	炸 香雞排 X1 雞排-炸	海苔 魷魚丸 X2 魷魚丸 X2, 海苔粉-燒	紅片花椰 花椰菜, 紅蘿蔔-煮	南瓜濃湯 南瓜, 洋蔥, 雞蛋, 香草粉	糖霜 甜甜圈		6.5	2.5	2	2.8	819
13	四	紫米飯 白米, 紫米	照燒肉丼 豬肉, 洋蔥, 芝麻-燒	蒸蛋 雞蛋, 蔬菜-蒸	絲瓜什錦 絲瓜, 粉絲, 蔬菜-煮	番茄蛋花湯 雞蛋, 番茄, 蔬菜	果汁	6.6	2.6	2	2.4	815	
14	五	白飯 白米	黃燜雞 雞肉, 洋芋, 彩椒-燒	塔香 花枝揚 花枝揚, 芹菜, 花椰菜, 九層塔-炒	拌炒海帶絲 海帶絲, 蘿蔔, 干絲-炒	韓式大醬湯 豆腐, 肉片, 鮮菇, 黃豆芽	水果	6.5	2.4	2.1	2.4	796	
17	一	紅藜飯 白米, 紅藜	叉燒肉條 X4 豬肉 X4-烤	金沙鮮筍炒蛋 竹筍, 雞蛋, 鹹蛋-炒	清炒高麗 高麗菜, 蔬菜-炒	金針雞湯 雞肉, 金針, 金針菇	水果	6.5	2.5	2.2	2.6	815	
18	二	白飯 白米	咖哩雞 雞肉, 洋芋, 蘿蔔-煮	糖醋醬 小丸子 虱目魚丸, 洋蔥, 彩椒-煮	豆酥條豆 條豆, 蘿蔔, 豆酥-炒	羅宋蔬菜湯 番茄, 洋蔥, 西芹, 湯排		6.6	2.5	2	2.4	808	
19	三	上將 招牌油飯 白米, 糯米, 香菇, 豬肉, 木耳	吮指 里肌排 X1 豬排-滷	炸 雞堡肉 X1 雞堡肉-炸	柴香白菜 白菜, 蘿蔔, 油片, 柴魚片-煮	酸辣湯 豆腐, 筍絲, 木耳, 雞蛋	巧克力 鬆餅		6.5	2.6	2	2.8	826
20	四	胚芽飯 白米, 胚芽	味噌雞 雞肉, 蘿蔔, 青豆-燒	腰果肉燥油腐 油豆腐, 玉米, 絞肉, 腰果-燒	木耳豆芽 豆芽菜, 木耳, 蔬菜-炒	青瓜排骨湯 青木瓜, 鮮菇, 排骨	豆奶	6.5	2.5	2	2.5	805	
21	五	白飯 白米	蒲燒魚排 X1 魚排, 冬粉-蒸	泡菜鮮魷干片 白菜, 豆干, 魷魚, 蘿蔔-炒	金粒花椰 花椰菜, 玉米-炒	冬瓜鴨湯 冬瓜, 鴨肉, 薏仁, 紅棗	水果	6.6	2.5	2.1	2.4	810	
24	一	燕麥飯 白米, 燕麥	南瓜奶醬雞 雞肉, 南瓜, 洋蔥, 毛豆-煮	什錦肉羹 肉羹, 魚卵捲, 蘿蔔-煮	塔香海茸 海茸, 蘿蔔, 九層塔-炒	肉骨茶湯 高麗菜, 湯排, 鮮菇	水果	6.7	2.5	2	2.5	819	
25	二	紅扁豆飯 白米, 紅扁豆	韓式 洋芋燉肉 豬肉, 洋芋, 小黃瓜-煮	炸 麥克雞塊 X2 麥克雞塊 X2-炸	針菇鮮瓜 鮮瓜, 蔬菜, 金針菇-煮	味噌豆腐湯 豆腐, 海芽, 柴魚片		6.7	2.5	2.2	2.6	829	
26	三	香草鮮茄 義大利麵 麵, 玉米, 番茄, 洋蔥, 絞肉, 青豆	烤 小雞腿 X2 翅小雞 X2-烤	薯 辦 X3 薯辦 X3-烤	清炒筍子 竹筍, 蘿蔔, 木耳-炒	西式濃湯 洋芋, 洋蔥, 雞蛋, 玉米	奶酥 小餐包		6.5	2.6	2	2.7	822
27	四	白飯 白米	泰式打拋肉片 豬肉, 洋蔥, 番茄, 九層塔-煮	蒜香玉米雞 雞肉, 玉米, 豆薯, 蒜-煮	彩蔬條豆 條豆, 彩椒-炒	紫菜蛋花湯 雞蛋, 蘿蔔, 紫菜	果汁	6.6	2.5	2	2.5	812	
28	五	五穀飯 白米, 五穀米	麻油紅棗雞 雞肉, 鮮菇, 蘿蔔, 紅棗-煮	紅燒肉茸凍腐 凍豆腐, 絞肉, 木耳, 青蔥-燒	芋香白菜滷 白菜, 芋頭, 蔬菜-滷	芽菜肉絲湯 黃豆芽, 肉絲, 木耳, 金針菇	水果	6.6	2.6	2	2.4	815	
31	一	白飯 白米	三杯燒魚塊 魚肉, 竹筍, 九層塔-煮	雞肉 親子丼 雞肉, 洋蔥, 雞蛋, 蘿蔔, 毛豆-煮	螞蟻上樹 高麗菜, 冬粉, 絞肉, 蘿蔔-炒	關東煮湯 蘿蔔, 海帶結, 油豆腐	水果	6.7	2.6	1.8	2.4	817	