



上將食品 111年6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	全穀類	豆或豆製品	蔬菜	水果	油脂	熱量
1	三	日式海苔拌飯 <small>白米, 玉米, 絞肉, 青豆, 海苔絲</small>	味噌豬肉 <small>豬肉, 鮑菇, 蔬菜-煮</small>	炸雞堡 X1 <small>雞堡肉排-炸</small>	柴魚鮮瓜 <small>鮮瓜, 豆皮, 蔬菜, 柴魚-煮</small>	履歷蔬菜 大滷清湯 <small>豆腐, 金針菇, 蔬菜, 肉絲</small>				巧克力吐司		6.8 2.5 2.2 2.6 836
2	四	小米飯 <small>白米, 小米</small>	照燒雞丁 <small>雞肉, 洋蔥, 蔬菜-燒</small>	蒜香玉米肉茸 <small>玉米, 絞肉, 豆薯, 青豆, 蒜-煮</small>	高麗粉絲 <small>高麗菜, 寬粉, 蔬菜-炒</small>	有機蔬菜 金針排骨湯 <small>金針花, 竹筍, 排骨</small>				乳品		6.8 2.6 2.1 2.5 836
~~ 端午假期愉快 ~~												
6	一	白飯 <small>白米</small>	棒棒腿 X2 <small>棒棒腿, 芝麻-烤</small>	打拋干丁肉醬 <small>豆干丁, 豬絞肉, 番茄, 洋蔥, 九層塔-煮</small>	小魚白菜 <small>白菜, 小魚, 金針菇, 蔬菜-煮</small>	履歷蔬菜 海芽味噌湯 <small>豆腐, 海芽, 味噌</small>				水果		6.7 2.5 2.3 2.3 818
7	二	麥片飯 <small>白米, 麥片</small>	醃醃滷肉 <small>豬肉, 蘿蔔, 青豆-油</small>	炸麥克雞塊 X2 <small>麥克雞塊-炸</small>	木耳炒筍 <small>竹筍, 木耳, 蔬菜-炒</small>	履歷蔬菜 鮮蔬蛋花湯 <small>雞蛋, 蔬菜, 青蔥</small>						6.8 2.6 2.1 2.5 836
8	三	咖哩奶醬義大利麵 <small>麵, 玉米, 絞肉, 洋蔥, 毛豆</small>	烤雞排 X1 <small>雞排-烤</small>	薯餅 X3 <small>洋芋薯餅-烤</small>	鐵板豆芽 <small>豆芽菜, 韭菜, 蔬菜-炒</small>	履歷蔬菜 玉米濃湯 <small>玉米, 洋蔥, 蔬菜</small>				台式馬卡龍		6.9 2.4 2.2 2.6 835
9	四	雜糧飯 <small>白米, 雜糧米</small>	果香糖醋豬 <small>豬肉, 洋蔥, 鳳梨-燒</small>	瓜仔鵪鶉蛋 <small>鵪鶉蛋, 脆瓜, 冬瓜, 豆干-煮</small>	絲瓜寬粉 <small>絲瓜, 寬粉, 蔬菜, 枸杞-煮</small>	有機蔬菜 金瓜雞湯 <small>南瓜, 雞肉, 鮮菇</small>				果汁		6.7 2.5 2 2.6 824
10	五	糙米飯 <small>白米, 糙米</small>	蔥燒雞 <small>雞肉, 蔬菜, 青蔥-燒</small>	塔香花枝揚 <small>花枝揚, 芹菜, 九層塔-炒</small>	清炒條豆 <small>條豆, 鮑菇, 蔬菜-炒</small>	履歷蔬菜 洋芋排骨湯 <small>洋蔥, 排骨, 薑仁</small>				水果		6.8 2.5 2.1 2.4 824
13	一	白飯 <small>白米</small>	炸豬肉酥 X3 <small>豬肉-炸</small>	海山醬關東煮 <small>蘿蔔, 起司塊, 黑輪, 魚卵捲-煮</small>	塔香海茸 <small>海茸, 芹菜, 蔬菜, 九層塔-炒</small>	履歷蔬菜 竹筍雞湯 <small>竹筍, 雞肉, 金針菇</small>				水果		6.7 2.4 2.2 2.4 812
14	二	胚芽飯 <small>白米, 胚芽</small>	醬炒雞丁 <small>雞肉, 蘿蔔, 蔬菜-炒</small>	海苔香鬆蛋 <small>雞蛋, 洋蔥, 蘿蔔, 海苔香鬆-炒</small>	時瓜燒菇 <small>鮮瓜, 金針菇, 蔬菜-燒</small>	履歷蔬菜 番茄豆腐湯 <small>番茄, 豆腐, 青蔥</small>						6.7 2.5 2.3 2.5 827
15	三	客家醬香炒飯 <small>白米, 自製鹹豬肉, 洋蔥, 玉米, 青蔥</small>	里肌肉排 X1 <small>里肌肉排-油</small>	花枝丸 X2 <small>花枝丸-烤</small>	炒高麗菜 <small>高麗菜, 木耳, 蘿蔔-炒</small>	履歷蔬菜 麵線羹 <small>麵線, 鮮菇, 木耳, 蘿蔔, 柴魚片</small>				格子鬆餅		6.9 2.6 2.1 2.6 848
16	四	紅藜飯 <small>白米, 紅藜</small>	柚香燒魚 <small>魚肉, 洋蔥, 彩椒-燒</small>	叉燒肉 X3 <small>豬肉-烤</small>	杏片玉米 <small>玉米, 蘿蔔, 毛豆, 杏仁片-炒</small>	有機蔬菜 山藥排骨湯 <small>山藥, 洋蔥, 排骨</small>				乳品		6.8 2.5 2 2.4 822
17	五	白飯 <small>白米</small>	蠔油燒豬 <small>豬肉, 竹筍, 蔬菜-燒</small>	卡邦尼薯塊 <small>洋蔥, 蘿蔔, 鮮菇, 青豆-煮</small>	黃芽冬粉 <small>黃豆芽, 冬粉, 蔬菜-炒</small>	履歷蔬菜 枸杞鮮瓜湯 <small>雞肉, 鮮瓜, 枸杞</small>				水果		6.8 2.4 2.1 2.3 812
20	一	紫米飯 <small>白米, 紫米</small>	烤雞肉捲 X1 <small>雞肉捲-烤</small>	蒸蛋 <small>雞蛋, 蔬菜-蒸</small>	蝦香絲瓜 <small>絲瓜, 油片, 蔬菜, 蝦皮-煮</small>	履歷蔬菜 紫菜蛋花湯 <small>紫菜, 高麗菜, 雞蛋</small>				水果		6.6 2.4 2.3 2.4 808
21	二	地瓜飯 <small>白米, 地瓜</small>	南洋卡菲豬 <small>豬肉, 洋蔥, 蘿蔔-煮</small>	照燒雞肉丸 <small>雞肉丸, 鮑菇, 玉米-燒</small>	脆炒條豆 <small>條豆, 蔬菜, 木耳-炒</small>	履歷蔬菜 小魚味噌湯 <small>豆腐, 洋蔥, 小魚</small>						6.8 2.6 2.2 2.5 839
22	三	義式茄汁螺旋麵 <small>麵, 絞肉, 玉米, 紅蘿蔔, 番茄, 青豆</small>	烤雞翅 X1 <small>雞翅-烤</small>	炸可樂餅 X1 <small>可樂餅-炸</small>	針菇筍片 <small>筍片, 金針菇, 蔬菜-炒</small>	履歷蔬菜 洋芋濃湯 <small>洋蔥, 蘿蔔, 洋蔥, 鮑菇</small>				糖霜甜甜圈		6.8 2.5 2.1 2.6 833
23	四	紅扁豆飯 <small>白米, 紅扁豆</small>	壽喜醬燒肉片 <small>豬肉片, 洋蔥, 金針菇-燒</small>	家常滷什錦 <small>黑豆干, 蘿蔔, 青豆-油</small>	白菜滷 <small>白菜, 蘿蔔, 木耳, 芋頭-煮</small>	有機蔬菜 鳳梨雞湯 <small>鳳梨, 蔴鳳梨, 鮮菇, 雞肉</small>				豆奶		6.7 2.5 2.3 2.4 822
24	五	白飯 <small>白米</small>	三杯雞 <small>雞肉, 鮑菇, 蔬菜-煮</small>	玉米炒蛋 <small>玉米, 雞蛋, 蘿蔔, 毛豆-炒</small>	蠔油海根 <small>海帶根, 芹菜, 蔬菜-煮</small>	履歷蔬菜 金菇排骨湯 <small>金針菇, 蘿蔔, 排骨</small>				水果		6.8 2.6 2.2 2.6 843
27	一	燕麥飯 <small>白米, 燕麥</small>	白醬豬肉 <small>豬肉, 洋蔥, 蔬菜, 青豆-煮</small>	燒烤甜不辣 <small>甜不辣, 芹菜-炒</small>	金沙鮮瓜 <small>鮮瓜, 鹹蛋, 蘿蔔, 木耳-煮</small>	履歷蔬菜 海芽豆腐湯 <small>豆腐, 海芽, 薑絲</small>				水果		6.8 2.5 2.2 2.4 827
28	二	白飯 <small>白米</small>	義式鮮茄雞 <small>雞肉, 番茄, 洋蔥-煮</small>	肉燥骰子腐 <small>油豆腐, 絞肉, 木耳, 青蔥-燒</small>	鮮蔬高麗 <small>高麗菜, 香菇, 蔬菜-炒</small>	履歷蔬菜 鮮筍肉絲湯 <small>竹筍, 豬肉絲, 鮮菇</small>						6.7 2.6 2.3 2.5 834
29	三	台式沙茶炒版條 <small>版條, 蔬菜, 肉絲</small>	椒鹽炸豬排 X1 <small>豬排-炸</small>	蒸餃 X2 <small>水餃-蒸</small>	芹香豆芽 <small>豆芽菜, 芹菜, 蔬菜-炒</small>	履歷蔬菜 酸辣湯 <small>豆腐, 雞蛋, 筍片, 木耳</small>				奶黃包		6.9 2.4 2.1 2.6 833