



上將食品 112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 | 熱量 |
|----|----|-----------------------|---|---|---------------------------------------|--|-----|-------|-------|----|---|---------------------|
| 6 | 四 | 白飯 | 卡非醬 豬肉 <small>豬肉, 南瓜, 青豆-煮</small> | 塔香 花 枝 揚 <small>花枝揚, 花椰菜, 芹菜-炒</small> | 白菜滷 <small>白菜, 豆皮, 蔬菜-煮</small> | 冬瓜雞湯 <small>冬瓜, 雞肉, 薑</small> | | | | 果汁 | | 6.7 2.4 2.2 2.4 812 |
| 7 | 五 | 燕麥飯 | 和風燒雞 <small>雞肉, 洋蔥, 鮮菇-燒</small> | ★炸 魚 塊 X2 <small>魚塊 X2-炸</small> | 紅絲條豆 <small>條豆, 蘿蔔-炒</small> | 蘿蔔丸片湯 <small>蘿蔔, 丸片, 芹菜</small> | | | 水果 | | | 6.7 2.5 2.1 2.3 813 |
| 10 | 一 | 白飯 | 紅燒白玉豬 <small>豬肉, 蘿蔔, 青蔥-燒</small> | 泰式打拋 小貢丸 <small>小貢丸, 番茄, 洋蔥, 九層塔-煮</small> | 蝦皮高麗 <small>高麗菜, 木耳, 蝦皮-炒</small> | 海芽蛋花湯 <small>結頭菜, 雞蛋, 海芽</small> | | | 水果 | | | 6.5 2.4 2.2 2.5 803 |
| 11 | 二 | 小米飯 | 烤 小雞腿 X2 <small>翅小腿 X2-烤</small> | 家常肉燥豆腐 <small>豆腐, 絞肉, 蔬菜-燒</small> | 菇炒筍片 <small>筍片, 鮮菇, 蔬菜-炒</small> | 小魚味噌湯 <small>豆腐, 洋蔥, 小魚乾</small> | | | | | | 6.5 2.5 2.1 2.4 803 |
| 12 | 三 | 招牌香菇油飯 | ★炸 豬 排 X1 <small>豬排 X1-炸</small> | 海苔 魷 魚 丸 X2 <small>魷魚丸 X2, 海苔香鬆-烤</small> | 脆炒豆芽 <small>豆芽菜, 蔬菜, 蘿蔔-炒</small> | 赤肉羹湯 <small>大白菜, 肉絲, 雞蛋, 蔬菜</small> | | | 巧克力蛋糕 | | | 6.7 2.5 2.1 2.6 826 |
| 13 | 四 | 糙米飯 | 蘿勒薯塊雞 <small>雞肉, 洋芋, 毛豆-燒</small> | 叉 燒 肉 X3 <small>豬肉 X3-烤</small> | 豆皮燒瓜 <small>鮮瓜, 豆皮, 蔬菜-煮</small> | 羅宋湯 <small>番茄, 蔬菜, 湯排</small> | | | 保久乳 | | | 6.7 2.4 2.2 2.3 808 |
| 14 | 五 | 白飯 | 五香 肉 排 X1 <small>豬排-油</small> | 芝麻香干雞 <small>雞肉, 四方豆干, 蘿蔔, 芝麻-燒</small> | 清炒花椰 <small>花椰菜, 木耳-炒</small> | 藥燉雞湯 <small>洋芋, 雞肉, 枸杞, 中藥包</small> | | | 水果 | | | 6.6 2.5 2.2 2.3 808 |
| 17 | 一 | ~~~~ 校 慶 補 假 一 天 ~~~~ | | | | | | | | | | |
| 18 | 二 | 白飯 | 里肌豬排 X1 <small>豬排 X1-油</small> | 黃金魚條 X2 <small>魚條 X2-烤</small> | 木耳高麗 <small>高麗菜, 木耳-炒</small> | 筍香雞湯 <small>竹筍, 雞肉, 蔬菜</small> | | | | | | 6.7 2.4 2.2 2.5 817 |
| 19 | 三 | 白醬義大利麵 | 烤香雞排 X1 <small>雞排 X1-烤</small> | ★炸 美式 薯 球 X4 <small>薯球 X4-炸</small> | 鮮瓜總匯 <small>鮮瓜, 蔬菜, 豆包絲-煮</small> | 洋芋濃湯 <small>洋芋, 蘿蔔, 雞蛋</small> | | | 中華甜豆花 | | | 6.6 2.4 2.3 2.6 817 |
| 20 | 四 | 蕎麥飯 | 壽喜燒豬 <small>豬肉, 洋蔥, 蔬菜-煮</small> | 酸甜醬花枝排 X1 <small>花枝排-燒</small> | 腰果彩蔬玉米 <small>玉米, 蔬菜, 腰果-煮</small> | 紫菜蛋花湯 <small>豆腐, 雞蛋, 紫菜</small> | | | 豆奶 | | | 6.7 2.5 2 2.4 815 |
| 21 | 五 | 芝麻飯 | 三杯雞 <small>雞肉, 鮮菇, 竹筍, 九層塔-燒</small> | 沙茶肉末寬粉 <small>高麗菜, 寬粉, 絞肉, 蔬菜-炒</small> | 脆炒雙芽 <small>黃豆芽, 蔬菜, 海芽-炒</small> | 金針排骨湯 <small>金針菇, 湯排, 金針花</small> | | | 水果 | | | 6.9 2.4 2.2 2.4 826 |
| 24 | 一 | 胚芽飯 | 咕咾肉 <small>豬肉, 洋蔥, 鳳梨-燒</small> | 滷味什錦 <small>油豆腐, 蘿蔔, 鮮菇-油</small> | 豆酥條豆 <small>條豆, 木耳, 豆酥-炒</small> | 番茄蛋花湯 <small>番茄, 雞蛋, 蔬菜</small> | | | 水果 | | | 6.5 2.4 2.3 2.4 801 |
| 25 | 二 | 白飯 | 燒無骨雞排 X1 <small>無骨雞排 X1-燒</small> | 味噌 福州丸 X1 <small>福州丸, 玉米, 毛豆-煮</small> | 塔香海絲 <small>海帶絲, 蘿蔔, 九層塔-炒</small> | 蘿蔔排骨湯 <small>蘿蔔, 湯排, 金針菇</small> | | | | | | 6.7 2.4 2.1 2.3 805 |
| 26 | 三 | 客家肉絲粿仔條 | 醍醐 肉 排 X1 <small>豬排 X1-油</small> | ★炸 玉米香酥餅 X1 <small>玉米香酥餅 X1-炸</small> | 麵筋白菜 <small>大白菜, 蔬菜, 麵筋-煮</small> | 糯米雞湯 <small>洋芋, 雞肉, 糯米, 枸杞</small> | | | 奶油小餐包 | | | 6.7 2.5 2.3 2.6 831 |
| 27 | 四 | 白飯 | 泰式甜蔥燒雞 <small>雞肉, 洋蔥, 彩椒-燒</small> | 鐵板肉絲炒筍 <small>竹筍, 肉絲, 蔬菜-炒</small> | 紅片花椰 <small>花椰菜, 蘿蔔-炒</small> | 榨菜粉絲湯 <small>榨菜, 絞肉, 粉絲, 木耳</small> | | | 保久乳 | | | 6.7 2.3 2.3 2.3 803 |
| 28 | 五 | 地瓜飯 | 醬爆肉片 <small>豬肉, 鮑菇, 青豆-炒</small> | 墨西哥燒黑干 <small>黑豆干, 蔬菜, 墨西哥香料-煮</small> | 絲瓜豆簽 <small>絲瓜, 蔬菜, 豆簽-煮</small> | 大滷湯 <small>豆腐, 竹筍, 肉絲, 蔬菜</small> | | | 水果 | | | 6.7 2.4 2.3 2.4 815 |