



上將食品 113年12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，不適者其過敏體質者食用 *本全面使用非基改玉米及豆製品* ◎營養師：林怡君(營養字第 006827 號)

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	附餐	全穀雜糧	豆魚肉	蔬菜	油脂	熱量
2	一	胚芽飯 白米、胚芽米	糖醋肉 豬肉、洋蔥、甜椒-燒	烤醬彩蔬雞 雞肉、蘿蔔、玉米筍-煮	紅絲季豆 條豆、蘿蔔-炒	什錦蛋花湯 玉米、雞蛋、青蔥		6.6	2.4	2.1	2.4	803
3	二	芝麻飯 白米、芝麻	白醬洋芋雞 雞肉、洋芋、毛豆-煮	豆干肉絲小炒 豆干、豬肉、鮮菇、蔬菜-炒	脆炒高麗 高麗菜、蔬菜-炒	小魚味噌湯 豆腐、小魚乾、蔬菜		6.7	2.5	2.2	2.4	820
4	三	日式海苔燒肉飯 白米、豬肉、蔬菜、海苔香鬆	醬燒里肌排 X1 豬排 X1-燒	麻糬 QQ 球 X2 麻糬球 X2-炸	針菇津白 大白菜、金針菇、蔬菜-煮	菜脯燉雞湯 蘿蔔、雞肉、菜脯		6.7	2.4	2.2	2.7	826
5	四	白飯 白米	南瓜雞 雞肉、南瓜、蘿蔔-煮	照燒福州丸 福州丸 X1、蔬菜-煮	彩燴脆筍 竹筍、鮮菇、木耳-炒	大滷湯 豆腐、蔬菜、雞蛋		6.7	2.5	2.1	2.4	817
6	五	蕎麥飯 白米、蕎麥	日式蒲燒魚 X1 魚排 X1-蒸	番茄炒蛋 雞蛋、番茄、蔬菜-炒	腐皮鮮瓜 鮮瓜、豆皮、蔬菜-煮	海芽鮮菇湯 蔬菜、鮮菇、海芽		6.5	2.5	2.2	2.6	815
9	一	紅藜飯 白米、紅藜麥	蠔醬雞丁 雞肉、竹筍、鮮菇-燒	沙茶魷魚羹 大白菜、魷魚羹、豬肉、蔬菜-煮	清炒黃芽 黃豆芽、蔬菜、海芽-炒	金針肉絲湯 蔬菜、肉絲、金針花		6.5	2.4	2.3	2.5	805
10	二	白飯 白米	芝香鐵板肉柳 豬肉、洋蔥、蔬菜、芝麻-炒	安東燉雞 雞肉、洋芋、蔬菜-燉	薑絲海根 海帶根、蔬菜、薑-炒	南瓜茸菇湯 南瓜、鮮菇、雞肉		6.7	2.5	2.1	2.4	817
11	三	卡邦尼義式麵 麵、豬肉、鮮菇、蔬菜	炙烤雞排 X1 雞排 X1-烤	椒鹽薯餅 X3 薯餅 X3、椒鹽-烤	熱炒高麗 高麗菜、蔬菜-炒	玉米濃湯 玉米、蔬菜、雞蛋	草莓夾心麵包	6.7	2.4	2.2	2.6	821
12	四	雜糧飯 白米、雜糧米	孜然燉豬 豬肉、蘿蔔-燉	泰式鮮茄油腐 油豆腐、番茄、蔬菜、魚露-煮	鮮菇燒瓜 鮮瓜、鮮菇、木耳-燒	洋芋雞湯 洋芋、雞肉、蔥仁		6.6	2.4	2.2	2.4	805
13	五	白飯 白米	脆皮烤雞肉捲 X1 雞肉捲 X1-烤	鴿蛋佛跳牆 烏蛋、蔬菜、豬肉、芋頭-煮	蒜香花椰 花椰菜、蘿蔔、蒜-炒	羅宋湯 番茄、湯排、蔬菜		6.6	2.4	2.1	2.4	803
16	一	五穀飯 白米、五穀米	墨西哥風味豬 豬肉、蘿蔔、蔬菜-煮	蒸蛋 雞蛋、蔬菜-蒸	田園粉絲 高麗菜、粉絲、絞肉、蔬菜-炒	味噌蛋花湯 豆腐、雞蛋、味噌		6.8	2.4	2	2.4	814
17	二	小麥飯 白米、小麥	宮保雞丁 雞肉、蔬菜、彩椒、花生-炒	打拋燕餃 燕餃、番茄、蔬菜、九層塔-煮	木耳條豆 條豆、木耳-炒	酸辣清湯 豆腐、蔬菜、雞蛋		6.5	2.5	2.1	2.5	808
18	三	招牌上海菜飯 白米、青江菜、自製鹹豬肉、香菇	鐵路豬排 X1 豬排 X1-油	炸麥克雞塊 X2 雞塊 X2-炸	蒟蒻鮮瓜 鮮瓜、蒟蒻、鮮菇、時蔬-煮	麻油雞湯 蔬菜、雞肉、薑		6.5	2.5	2.2	2.7	819
19	四	白飯 白米	砂鍋魚塊 魚肉、洋芋、蔬菜-煮	洋蔥肉燥蛋 雞蛋、洋蔥、絞肉、蔬菜-炒	開陽蕪菁 結頭菜、蔬菜、蝦米-煮	紅燒排骨湯 番茄、蔬菜、湯排		6.7	2.4	2.2	2.6	821
20	五	紫米飯 白米、紫米	醃醃滷豬腳 豬肉、豬腳、蘿蔔-油	泡菜年糕雞 雞肉、年糕、自製泡菜-煮	彩蔬海絲 海帶絲、芹菜、蔬菜-炒	冬至鹹湯圓 湯圓、絞肉、蔬菜		6.7	2.4	2.1	2.5	814
23	一	糙米飯 白米、糙米	梅醬雞 雞肉、芋頭、蔬菜、梅醬-煮	八寶臊子鴿蛋 烏蛋、洋蔥、絞肉、蔬菜-煮	竹筍什錦 竹筍、鮮菇、木耳-炒	鮮瓜排骨湯 鮮瓜、湯排、枸杞		6.7	2.4	2.1	2.4	810
24	二	白飯 白米	和風燒豬 豬肉、南瓜、蔬菜-煮	雞茸煨豆腐 豆腐、雞茸、蔬菜-煮	玉米彩丁 玉米、鮮菇、蔬菜-煮	紫菜蛋花湯 蔬菜、雞蛋、紫菜		6.8	2.5	1.9	2.4	819
25	三	聖誕肉醬義大利麵 麵、番茄、豬肉、蔬菜	BBQ 雞翅 X1 三節雞翅 X1-油	黃金薯球 X4 薯球 X4-炸	紅蘿花椰 花椰菜、蘿蔔-炒	西式濃湯 洋芋、蔬菜、雞蛋	履歷豆奶	6.7	2.4	2	2.7	821
26	四	藜麥飯 白米、白藜麥	薑汁肉片 豬肉、洋蔥、蔬菜-煮	炒甜不辣 甜不辣、蔬菜-炒	白菜滷 大白菜、豆皮、蔬菜-煮	鮮蔬雞湯 蔬菜、雞肉		6.7	2.5	2.1	2.5	822
27	五	白飯 白米	羅勒烤翅小腿 X2 翅小腿 X2-烤	黑干滷味拼盤 黑豆干、蒟蒻、豬肉、蔬菜-煮	清炒如意芽 豆芽菜、蔬菜-炒	大醬鮮菇湯 豆腐、豬肉、鮑菇		6.5	2.5	2.2	2.4	806
30	一	地瓜飯 白米、地瓜	蒜味小瓜豬 豬肉、蔬菜、小黃瓜-煮	蜜汁黑輪燒 黑輪、蔬菜、玉米筍-燒	蝦皮甘藍 高麗菜、蔬菜、蝦皮-炒	海芽蛋花湯 蔬菜、雞蛋、海芽		6.7	2.4	2.2	2.4	812
31	二	白飯 白米	茄汁玉米雞 雞肉、番茄、玉米-燒	鮮蔬粉絲煲 黃豆芽、冬粉、豬肉、蔬菜-炒	蘿蔔海結 蘿蔔、海帶結-煮	藥膳排骨湯 蔬菜、湯排、鮮菇		6.8	2.4	2	2.4	814