



上將食品 113年3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	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	熱量	
1	五	白飯	雙芋燒豬 豬肉、洋芋、芋頭-煮	麻婆豆腐 豆腐、絞肉、蔬菜-煮	菇炒結菜 結頭菜、鮮菇-煮	履歷蔬菜 紫菜蛋花湯 雞蛋、紫菜、薑絲		6.7	2.5	2.1	2.4	817
4	一	糙米飯	醃醃雞翅 X1 三節雞翅 X1-油	肉茸粉絲煲 高麗菜、冬粉、豬肉、蔬菜-炒	清炒鮮瓜 鮮瓜、玉米筍、蔬菜-炒	履歷蔬菜 金針肉絲湯 金針花、豬肉、蔬菜		6.6	2.4	2.2	2.4	805
5	二	白飯	醬爆豬肉 豬肉、四方干、洋蔥-炒	腰果粟米炒雞 玉米、雞茸、蘿蔔、腰果-炒	豆酥條豆 條豆、蔬菜、豆酥-炒	履歷蔬菜 小魚味噌湯 豆腐、蘿蔔、小魚乾		6.6	2.4	2.2	2.5	810
6	三	奶香 蕈菇筆尖麵	炙烤 雞腿排 X1 雞排 X1-烤	炸 美式薯球 X4 薯球 X4-炸	蒜香花椰 花椰菜、蔬菜、蒜-炒	履歷蔬菜 西式濃湯 玉米、洋芋、蘿蔔、雞蛋		6.7	2.5	2.1	2.7	831
7	四	白飯	南瓜咖哩豬 豬肉、南瓜、蔬菜-煮	燒烤醬甜不辣 甜不辣、蔬菜、蘿蔔-炒	芝麻海根 海帶根、彩椒、芝麻-煮	有機蔬菜 番茄豆腐湯 豆腐、番茄、蔬菜		6.7	2.4	2	2.3	803
8	五	小米飯	菇菇什錦雞 雞肉、蔬菜、鮑菇-燒	蒸蛋 雞蛋、蔬菜-蒸	芋香白菜 大白菜、芋頭、蔬菜-煮	履歷蔬菜 鮮蔬排骨湯 蔬菜、湯排、鮮菇		6.6	2.4	2.2	2.5	810
11	一	白飯	孜然燉肉 豬肉、洋芋-燉	鮮魷小炒 豆干、魷魚、肉絲、蔬菜-炒	韭香芽菜 豆芽菜、蘿蔔、韭菜-炒	履歷蔬菜 酸辣湯 筍、木耳、豆腐、肉絲、雞蛋		6.7	2.5	2.2	2.4	820
12	二	藜麥飯	炸 香雞排 X1 無骨雞排 X1-炸	綜合關東煮 蘿蔔、黑輪、小魚丸、肉鬆捲-燒	金菇海絲 海帶絲、金針菇、蔬菜-炒	履歷蔬菜 大馬 肉骨茶湯 高麗菜、豆皮、湯排		6.5	2.5	2.2	2.4	806
13	三	印尼風味 炒板條	里肌肉排 X1 豬排 X1-油	鮮肉鍋貼 X2 鍋貼 X2-烤	麵輪冬瓜 冬瓜、絞肉、麵輪、薑-燒	履歷蔬菜 海芽蛋花湯 雞蛋、海芽		6.7	2.5	2.2	2.6	829
14	四	白飯	麻香凍腐雞 雞肉、凍豆腐、薑片-煮	番茄炒蛋 雞蛋、番茄、洋蔥-炒	開陽高麗 高麗菜、木耳、蝦米-炒	有機蔬菜 紅燒排骨湯 蘿蔔、洋蔥、湯排		6.5	2.5	2.2	2.5	810
15	五	芝麻飯	蒲燒魚排 X1 魚排 X1-蒸	蒜味小瓜雞 雞肉、蘿蔔、小黃瓜、蒜-煮	黃金玉米 玉米、蔬菜、毛豆-炒	履歷蔬菜 糯米雞湯 雞肉、糯米、洋芋、薑		6.7	2.4	2	2.4	807
18	一	紅扁豆飯	烤雞肉捲 X1 雞肉捲 X1-烤	奶醬起司燒 X1 大白菜、起司燒、蔬菜-煮	木耳鮮瓜 鮮瓜、木耳、玉米筍-煮	履歷蔬菜 洋芋肉絲湯 洋芋、豬肉		6.6	2.4	2.2	2.4	805
19	二	白飯	照燒豬肉 豬肉、洋蔥、蘿蔔-燒	雲耳三角腐 三角油腐、木耳、蔬菜-燒	脆炒高麗 高麗菜、蘿蔔-炒	履歷蔬菜 竹筍雞湯 竹筍、雞肉		6.6	2.5	2.2	2.3	808
20	三	焗烤 番茄肉醬 義大利麵	墨西哥 烤翅 X1 三節雞翅 X1-烤	炸 麻糬球 X2 麻糬球 X2-炸	乾煸條豆 條豆、蔬菜、蒜-炒	履歷蔬菜 玉米濃湯 玉米、蔬菜、雞蛋		6.8	2.6	2.1	2.6	841
21	四	燕麥飯	紅糟肉條 X4 豬肉條 X4-烤	日式和風雞 結頭菜、雞肉、蔬菜-煮	紅蘿花椰 花椰菜、蘿蔔-炒	有機蔬菜 味噌湯 豆腐、海芽、洋蔥		6.5	2.5	2.2	2.4	806
22	五	白飯	韓式泡菜雞 雞肉、自製泡菜、蔬菜-煮	酥烤魚塊 X2 魚塊 X2-烤	海結佃煮 蘿蔔、海帶結、花生-油	履歷蔬菜 枸杞青瓜湯 青木瓜、蔬菜、枸杞		6.5	2.4	2.3	2.4	801
25	一	白飯	沙嗲洋芋豬 豬肉、洋芋、洋蔥-煮	紅燒獅子頭 X1 獅子頭、玉米、蔬菜-燒	杏菇炒筍 竹筍、杏鮑菇、蔬菜-炒	履歷蔬菜 當歸雞麵線 麵線、雞肉、金針菇、當歸		6.8	2.5	2.2	2.5	831
26	二	雜糧飯	炸 小雞腿 X2 翅小腿 X2-炸	瓜仔香干肉燥 干丁、豬肉、香菇、脆瓜-油	蒟蒻燒瓜 鮮瓜、木耳、蒟蒻-燒	履歷蔬菜 羅宋湯 番茄、洋蔥、湯排		6.5	2.4	2.1	2.5	800
27	三	麻香 古早味油飯	嫩汁豬排 X1 豬排 X1-油	餡餅 X1 餡餅 X1-烤	豆芽彩絲 豆芽菜、蘿蔔、蔬菜-炒	履歷蔬菜 金菇海芽湯 海芽、金針菇、雞肉	豆奶	6.6	2.6	2.2	2.6	829
28	四	胚芽飯	壽喜醬燒雞 雞肉、蘿蔔、柴魚片-煮	蒸蛋 雞蛋、蔬菜-蒸	蛋酥白菜 大白菜、雞蛋、蔬菜-燒	有機蔬菜 酸菜肉絲湯 酸菜、豬肉、薑		6.5	2.4	2.2	2.5	803
29	五	紅藜飯	昆布燒肉 豬肉、海帶結、蘿蔔-煮	高麗炒年糕 高麗菜、年糕、蔬菜-炒	木耳條豆 條豆、木耳-炒	履歷蔬菜 薏仁雞湯 冬瓜、雞肉、薏仁		6.7	2.4	2.2	2.4	812