



上將食品 113年5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、牛筋、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：劉芸瑄(營養字第 009165 號)

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	附餐	麵食	豆	蛋	蔬	熱能	
1	三	日式鐵板炒烏龍 烏龍麵,蔬菜,肉絲,柴魚片	香烤三節翅 X1 三節雞翅 X1-烤	蛋黃芋丸 X2 蛋黃芋丸 X2-烤	芝麻條豆 條豆,蔬菜,芝麻-炒	廣東粥 白米,絞肉,蔬菜		6.9	2.4	2.1	2.6	833
2	四	白飯 白米	蒜泥白肉 豬肉,蔬菜-燒	炸小不點雞塊 X4 小不點雞塊 X4-炸	紅片甘藍 高麗菜,蘿蔔-炒	香菇雞湯 蘿蔔,雞肉,香菇		6.5	2.5	2.2	2.5	810
3	五	胚芽飯 白米,胚芽	筍香炒雞 雞肉,竹筍,蔬菜-炒	打拋什錦粉絲 冬粉,番茄,絞肉,九層塔-炒	針菇鮮瓜 鮮瓜,金針菇,蔬菜-煮	赤肉羹 豬肉,大白菜,雞蛋,蔬菜		6.8	2.4	2.2	2.4	819
6	一	白飯 白米	洋蔥豬肉 豬肉,洋蔥-燒	香雞堡排 X1 雞堡肉排 X1-烤	脆炒豆芽 豆芽菜,蔬菜-煮	冬瓜雞湯 雞肉,冬瓜,枸杞,薑絲		6.5	2.5	2.1	2.4	803
7	二	紅藜小米飯 白米,小米,紅藜麥	菲力雞排 X1 去骨雞排 X1-燒	塔香鳥蛋 鳥蛋,豆干丁,蔬菜,九層塔-燒	開陽炒筍 竹筍,蔬菜,蝦米-炒	柴魚味噌湯 豆腐,海芽,味噌		6.6	2.4	2.2	2.5	810
8	三	《焗烤》 拿坡里肉醬彎管麵 彎管麵,玉米,絞肉,蔬菜	杏片豬排 X1 豬排 X1,杏仁片-燒	炸香Q地瓜極 X2 香Q地瓜極 X2-炸	玉筍花椰 花椰菜,玉米筍-炒	洋芋濃湯 洋芋,玉米,雞蛋		6.8	2.5	2.1	2.6	833
9	四	白飯 白米	宮保雞丁 雞肉,蘿蔔,小黃瓜,花生-燒	海陸雙鮮 鮮瓜,肉絲,魷魚,木耳-煮	蒜香海絲 海帶絲,蔬菜,蒜-炒	筍片肉絲湯 筍片,鮮菇,豬肉		6.5	2.5	2.1	2.5	808
10	五	紫米飯 白米,紫米	歐風番茄燉肉 豬肉,番茄,洋蔥-煮	醬炒玉米雞 雞肉,玉米,蘿蔔-炒	白菜滷 大白菜,豆皮,蔬菜-煮	金針雞湯 蘿蔔,雞肉,金針花		6.6	2.6	2.2	2.5	825
13	一	燕麥飯 白米,燕麥	三杯雞 雞肉,竹筍,鮮菇,九層塔-炒	炸可樂餅 X1 可樂餅 X1-炸	蘿蔔海結 蘿蔔,海帶結,花生-煮	榨菜肉絲湯 榨菜,豬肉絲,冬菜		6.7	2.5	2.1	2.5	822
14	二	白飯 白米	壽喜醬燒豬 豬肉,蘿蔔,芝麻-燒	莎莎雞茸干丁 豆干,番茄,洋蔥,雞絞肉-炒	清炒條豆 條豆,蔬菜-炒	大滷湯 豆腐,肉絲,蔬菜,蛋		6.5	2.5	2.1	2.4	803
15	三	香菇肉絲油飯 糯米,白米,豬肉,香菇,木耳	炙烤雞排 X1 雞排 X1-烤	燒賣 X2 燒賣 X2-蒸	腐皮燒瓜 鮮瓜,腐皮,蔬菜-煮	紅燒排骨湯 蘿蔔,湯排,蔬菜		6.7	2.5	2.2	2.7	828
16	四	糙米飯 白米,糙米	味噌豚肉 豬肉,豆薯,味噌-燒	蒸蛋 雞蛋,蔬菜-蒸	拌炒鮮筍 竹筍,鮮菇,蔬菜-炒	紫菜蛋花湯 高麗菜,雞蛋,紫菜		6.6	2.5	2.1	2.4	810
17	五	~~~~ 會考場佈 ★ 停餐一日 ~~~~										
20	一	雜糧飯 白米,雜糧米	爆炒豬柳 豬肉,洋蔥,蔬菜-炒	玉米布丁酥 X2 玉米布丁酥 X2-炸	紅片花椰 花椰菜,蘿蔔-炒	小魚味噌湯 豆腐,洋蔥,小魚乾,味噌		6.6	2.4	2.1	2.4	803
21	二	白飯 白米	和風醬魚排 X1 魚排 X1-燒	番茄歐姆蛋 雞蛋,番茄,蔬菜-炒	麻香黃芽 黃豆芽,海芽,蔬菜-炒	青瓜排骨湯 青瓜,湯排,金針菇		6.5	2.5	2.2	2.5	810
22	三	白醬鮮菇螺旋麵 螺旋麵,鮮菇,豬肉,蔬菜	原味里肌排 X1 豬排 X1-滷	海苔搖搖薯瓣 X3 薯瓣 X3,海苔粉-烤	香菇高麗 高麗菜,香菇,蔬菜-炒	巧達濃湯 玉米,蘿蔔,雞蛋		6.8	2.5	2.1	2.6	833
23	四	白飯 白米	馬鈴薯燉雞 雞肉,洋芋-煮	黃金魚塊 X2 魚塊 X2-烤	豆酥條豆 條豆,蔬菜,豆酥-炒	羅宋湯 番茄,蔬菜,湯排		6.7	2.6	2.2	2.4	822
24	五	芝麻飯 白米,芝麻	客家梅香肉 豬肉,梅菜,筍筍-煮	鳥蛋佛跳牆 大白菜,鵝蛋,豬肉,芋頭-煮	絲瓜總匯 絲瓜,麵疙瘩,蔬菜-煮	糯米雞湯 洋芋,雞肉,糯米,枸杞		6.8	2.4	2.1	2.4	817
27	一	白飯 白米	雙蔥燒雞 雞肉,洋蔥,青蔥-燒	甜不辣關東煮 蘿蔔,甜不辣,竹輪,魚卵捲-煮	塔香海根 海帶根,蔬菜,九層塔-炒	豆腐什錦羹 豆腐,肉絲,蔬菜		6.6	2.4	2.1	2.4	803
28	二	薏仁飯 白米,小薏仁	五香肉排 X1 豬排 X1-滷	堅果方干雞 雞肉,四方干,堅果-燒	蒜酥高麗 高麗菜,蔬菜,蒜-炒	鳳梨雞湯 蔬菜,鳳梨,雞肉,隨鳳梨		6.7	2.5	2.2	2.4	820
29	三	香鬆黃金蛋炒飯 白米,絞肉,蔬菜,雞蛋,海苔香鬆	炸翅小腿 X2 翅小腿 X2-炸	鍋貼 X2 鍋貼 X2-烤	鮮瓜油片 鮮瓜,油片,蔬菜-煮	藥膳排骨湯 洋芋,湯排,鮮菇,當歸		6.8	2.5	2.2	2.6	831
30	四	五穀飯 白米,五穀米	照燒豬肉 豬肉,蘿蔔-燒	洋蔥紅絲蛋 雞蛋,洋蔥,蘿蔔-炒	粟米肉茸 玉米,絞肉,蔬菜-炒	海芽蛋花湯 雞蛋,海芽,蔬菜		6.6	2.5	2.2	2.5	812
31	五	白飯 白米	奶香洋芋雞 雞肉,洋芋,毛豆-燒	田園肉末寬粉 豆芽菜,寬粉,絞肉,蔬菜-炒	針菇炒筍 竹筍,金針菇,蔬菜-炒	日式味噌湯 豆腐,豬肉,鮑菇,味噌		6.8	2.4	2.2	2.4	814