



上將食品 114年1+2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，不適者含過敏體質者食用 *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	四	白飯 白米	墨西哥薯塊豬 豬肉, 洋芋, 毛豆-煮	蒸蛋 雞蛋, 蔬菜-蒸	時菇鮮瓜 鮮瓜, 鮮菇, 蔬菜-煮	有機蔬菜 豆腐, 小魚乾, 蔬菜		6.7	2.4	2.2	2.3	808
3	五	薏仁飯 白米, 薏仁	海鮮蝦排 X1 蝦排 X1-炸	蔥燒豆腐 豆腐, 絞肉, 青蔥-燒	炒花椰 花椰菜, 蔬菜-炒	標準蔬菜 白米, 蔬菜, 豬肉		履歷豆奶				
								6.8	2.5	2.1	2.3	820
6	一	白飯 白米	酸甜醬豬肉 豬肉, 洋蔥, 彩椒-燒	杏片彩蔬雞 雞肉, 茼蒿, 蔬菜, 杏仁-煮	蒜味海絲 海帶絲, 蘿蔔, 蒜-炒	標準蔬菜 蔬菜, 雞肉, 香菇		6.5	2.4	2.2	2.4	798
7	二	芝麻飯 白米, 芝麻	鹽麴蔥油雞 雞肉, 蘿蔔, 青蔥-煮	泡菜獅子頭 獅子頭 X1, 自製泡菜, 蔬菜-煮	菇炒長豆 條豆, 鮮菇-炒	標準蔬菜 鮮瓜, 湯排		6.5	2.5	2.2	2.4	806
8	三	豚肉味噌 炒麵 麵, 蔬菜, 豬肉, 味噌	里肌肉排 X1 豬排 X1-燒	麥克雞塊 X2 雞塊 X2-炸	魷魚結菜 結菜, 木耳, 魷魚, 柴魚片-煮	標準蔬菜 雞蛋, 蔬菜, 海芽		6.6	2.5	2.1	2.7	824
9	四	胚芽飯 白米, 胚芽米	金瓜雞 雞肉, 南瓜, 毛豆-煮	黑干拼盤 黑豆干, 豬肉, 蘿蔔-油	清炒高麗 高麗菜, 蔬菜-炒	有機蔬菜 豆腐, 竹筍, 蔬菜		6.7	2.5	2.2	2.3	815
10	五	白飯 白米	梅菜燒魚 魚肉, 筍茸, 梅菜-燒	番茄炒蛋 雞蛋, 番茄, 青蔥-炒	油片燒瓜 鮮瓜, 油片, 蔬菜-煮	標準蔬菜 洋芋, 雞肉, 鮮菇, 荳蔻		6.5	2.5	2.2	2.5	810
13	一	紅藜飯 白米, 紅藜麥	柴香雞丁 雞肉, 蘿蔔, 柴魚片-煮	紅燒福州丸 福州丸 X1, 洋蔥-燒	芽菜彩絲 豆芽菜, 木耳, 蔬菜-炒	標準蔬菜 竹筍, 湯排, 鮮菇		6.5	2.4	2.1	2.4	796
14	二	白飯 白米	韓式燉肉 豬肉, 洋芋-燉	毛豆玉米雞茸 玉米, 雞絞肉, 蔬菜, 毛豆-炒	塔香海根 海帶根, 九層塔-炒	標準蔬菜 金針花, 雞肉, 蔬菜		6.8	2.4	2.1	2.4	817
15	三	白醬奶香 義大利麵 義大利麵, 蔬菜, 豬肉	蜜汁 滷雞翅 X1 雞翅 X1-油	炸 三角薯餅 X2 薯餅 X2-炸	紅蘿花椰 花椰菜, 蘿蔔-炒	標準蔬菜 玉米, 蔬菜, 雞蛋		6.7	2.4	2.1	2.7	823
16	四	白飯 白米	壽喜豬肉井 豬肉, 洋蔥, 芝麻-煮	什錦燴蛋 雞蛋, 南瓜, 青豆-炒	雲耳鮮瓜 鮮瓜, 木耳, 蔬菜-煮	有機蔬菜 豆腐, 紫菜, 薑		6.6	2.5	2.2	2.5	817
寒 假 愉 快												
2/11	二	白飯 白米	奶香洋芋雞 雞肉, 洋芋, 玉米-煮	鮮茄豆腐 豆腐, 番茄, 洋蔥-煮	白菜滷 大白菜, 鮮菇, 蔬菜-煮	標準蔬菜 蘿蔔, 湯排, 蔬菜		6.6	2.4	2.1	2.4	803
12	三	招牌麻香 油飯 糯米, 白米, 香菇, 豬肉, 木耳	醍醐豬排 X1 豬排 X1-油	鍋貼 X2 鍋貼 X2-烤	玉筍鮮瓜 鮮瓜, 玉米筍, 蔬菜-煮	標準蔬菜 湯圓, 絞肉, 綠色蔬菜		巧克力的 菠蘿麵包				
								6.7	2.4	2.2	2.6	821
13	四	白飯 白米	日式白玉雞 雞肉, 蘿蔔, 柴魚片-煮	家常肉燥丸子 小丸子, 絞肉, 蔬菜-煮	紅絲條豆 條豆, 蘿蔔-炒	有機蔬菜 蔬菜, 木耳		6.5	2.5	2.1	2.4	803
14	五	胚芽飯 白米, 胚芽米	糖醋豬肉 豬肉, 洋蔥, 蔬菜-燒	茶葉蛋 X1 帶殼雞蛋 X1, 茶葉-油	拌炒海絲 海帶絲, 干絲, 蔬菜-炒	標準蔬菜 豆腐, 海芽		6.6	2.5	2	2.5	812
17	一	白飯 白米	烤小雞腿 X2 翅小腿 X2-烤	鮮魷肉絲煲 蔬菜, 魷魚, 肉絲-煮	針菇花椰 花椰菜, 金針菇-炒	標準蔬菜 蘿蔔, 蔬菜, 湯排		6.6	2.5	2.1	2.5	815
18	二	燕麥飯 白米, 燕麥	南瓜豬 豬肉, 南瓜-煮	塔香花枝揚 花枝揚, 蔬菜, 九層塔-炒	炒高麗 高麗菜, 蔬菜-炒	標準蔬菜 竹筍, 雞肉		6.7	2.4	2.2	2.4	812
19	三	義式 茄汁肉醬麵 麵, 番茄, 豬肉, 蔬菜	香滷雞排 X1 雞排 X1-油	玉米可樂餅 X1 可樂餅 X1-炸	鐵板芽菜 豆芽菜, 蔬菜-炒	標準蔬菜 玉米, 蔬菜, 雞蛋		6.7	2.5	2.1	2.7	831
20	四	白飯 白米	孜然燉肉 豬肉, 洋芋, 青豆-燉	泰式打拋鴿蛋 鴿蛋, 豆干, 鮮菇, 番茄, 羅勒-煮	柴香結菜 結頭菜, 蘿蔔, 柴魚片-煮	有機蔬菜 豆腐, 紫菜, 蔬菜		6.7	2.4	2.2	2.4	812
21	五	紫米飯 白米, 紫米	豆豉鮮魚 魚肉, 蘿蔔, 豆豉-燒	菇燒百頁腐 百頁豆腐, 鮮菇, 蔬菜-燒	枸杞燒瓜 鮮瓜, 鮮菇, 枸杞-煮	標準蔬菜 番茄, 雞蛋, 玉米		6.5	2.4	2.1	2.4	796
24	一	地瓜麥片飯 白米, 地瓜, 麥片	花生燉豬腳 豬肉, 豬腳, 油豆腐, 花生-油	和風關東煮 黑輪, 魚卵捲, 蘿蔔-煮	韓式粉絲 黃豆芽, 冬粉, 蔬菜-炒	標準蔬菜 結頭菜, 牛蒡, 雞肉, 紅粟		6.8	2.4	2	2.4	814
25	二	白飯 白米	椰香雞肉 雞肉, 洋芋, 蔬菜, 椰漿-煮	洋蔥炒蛋 雞蛋, 洋蔥, 蔬菜-炒	開陽炒筍 竹筍, 蔬菜, 蝦米-炒	標準蔬菜 豆腐, 豬肉, 鮑菇		6.7	2.4	2.1	2.5	814
26	三	沙茶 肉茸炒飯 白米, 蔬菜, 豬絞肉	醬淋肉排 X1 豬排 X1-燒	雞柳條 X2 雞柳條 X2-炸	豆酥條豆 條豆, 木耳, 蔬菜, 豆酥-炒	標準蔬菜 鮮瓜, 雞肉, 枸杞		履歷豆奶				
								6.6	2.5	2.1	2.7	824
27	四	白飯 白米	三杯雞 雞肉, 蔬菜, 九層塔-燒	黃金泡菜肉片 自製泡菜, 豬肉片, 寧波年糕, 蔬菜-炒	海帶佃煮 蘿蔔, 海帶, 蔬菜, 芝麻-煮	有機蔬菜 蔬菜, 豬肉, 雞蛋		6.7	2.4	2.1	2.4	810