



上將食品 114 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：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
3	一	白飯 白米	梅干燒豬 豬肉、竹筍、梅乾菜-燒	茄汁歐姆蛋 雞蛋、番茄、洋蔥-炒	脆炒雙芽 黃豆芽、海芽、蔬菜-炒	標章蔬菜 薏仁雞湯 冬瓜、雞肉、薏仁		6.7	2.4	2.2	2.5	817
4	二	胚芽飯 白米、胚芽	醬烤雞排 X1 雞排 X1-烤	肉蓉豆腐煲 豆腐、絞肉、蔬菜-燒	蒜香高麗 高麗菜、蔬菜、蒜-炒	標章蔬菜 結菜排骨湯 結頭菜、湯排、鮮菇		6.5	2.5	2.2	2.3	801
5	三	鹹香豬肉蛋炒飯 白米、蔬菜、自製鹹豬肉、雞蛋	鐵路豬排 X1 豬排 X1-油	炸麥克雞塊 X2 雞塊 X2-炸	枸杞鮮瓜 鮮瓜、蔬菜、枸杞-煮	標章蔬菜 番茄雞湯 番茄、雞肉、蔬菜		6.5	2.5	2	2.7	814
6	四	小米飯 白米、小米	黃燜雞 雞肉、洋芋、彩椒-燒	烤肉條 X3 豬肉條 X3-烤	拌炒海絲 海帶絲、蔬菜-炒	有機蔬菜 小魚味噌湯 豆腐、小魚乾、蔬菜		6.7	2.5	2.2	2.4	820
7	五	白飯 白米	肉片燴三鮮 肉片、竹筍、魷魚、烏蛋-燴	茶葉蛋 帶殼雞蛋 X1-油	豆酥條豆 條豆、蘿蔔、豆酥-炒	標章蔬菜 雞茸麵線 麵線、雞絞肉、金針菇、當歸		6.7	2.5	2.1	2.4	817
10	一	糙米飯 白米、糙米	咖哩雞 雞肉、南瓜、蔬菜-煮	黑輪滷味 蘿蔔、黑輪、魚板、海帶結-滷	蔬燒白菜 大白菜、油片、蔬菜-煮	標章蔬菜 酸菜肉絲湯 酸菜、豬肉、榨菜		6.7	2.4	2.2	2.4	812
11	二	白飯 白米	蘿蔔燒魚 魚肉、蘿蔔、木耳-燒	安東燉雞 雞肉、洋芋、年糕-煮	螞蟻上樹 蔬菜、粉絲、絞肉-炒	標章蔬菜 昆布雞湯 海帶、雞肉、枸杞		6.9	2.5	2	2.5	833
12	三	奶香青醬義大利麵 麵、絞肉、蔬菜	香滷雞翅 X1 雞翅 X1-油	炸金黃地瓜梗 X2 地瓜梗 X2-炸	彩蔬花椰 花椰菜、蔬菜-炒	標章蔬菜 玉米濃湯 玉米、蘿蔔、雞蛋	肉鬆麵包	6.7	2.4	2.1	2.7	823
13	四	白飯 白米	甜蔥肉排 X1 豬排 X1、洋蔥-燒	杏仁玉米炒蛋 雞蛋、玉米、蔬菜、杏仁片-炒	味噌結菜燒 結頭菜、雞絞肉、蔬菜-燒	有機蔬菜 關東煮湯 蘿蔔、豆腐、鮮菇		6.6	2.5	2	2.5	812
14	五	藜麥飯 白米、白藜麥	黃金泡菜雞 雞肉、自製泡菜、蔬菜-煮	肉燥三角腐 油豆腐、絞肉、蔬菜-燒	杏菇炒筍 竹筍、杏鮑菇、蔬菜-炒	標章蔬菜 羅宋湯 番茄、湯排、蔬菜		6.5	2.5	2.2	2.4	806
17	一	白飯 白米	白醬雙芋燒豬 豬肉、洋芋、芋頭-燒	韓式部隊鍋 起司燒、豆皮、大白菜、寬粉-煮	魚香季豆 季豆、蔬菜-炒	標章蔬菜 味噌大醬湯 豆腐、蔬菜、肉絲		6.9	2.4	2.1	2.5	828
18	二	燕麥飯 白米、燕麥	蜜汁烤翅小腿 X2 翅小腿 X2-烤	沙茶炒四色 玉米、絞肉、鮮菇、蔬菜-炒	海根蔬炒 海帶根、蔬菜-炒	標章蔬菜 青蔥蛋花湯 蔬菜、雞蛋、蔥		6.6	2.4	2.2	2.4	805
19	三	櫻花蝦肉絲油飯 糯米、白米、肉絲、香菇、櫻花蝦	吮指肉排 X1 肉排 X1-油	烤魷魚丸 X2 魷魚丸 X2-烤	銀條萵絲 豆芽菜、鮮菇、蔬菜-炒	標章蔬菜 筍香雞湯 竹筍、雞肉		6.5	2.5	2.1	2.6	812
20	四	雜糧飯 白米、雜糧米	避風塘雞丁 雞肉、地瓜、洋芋、蒜酥-炸	普羅旺斯燉肉 豬肉、蘿蔔、青豆、普羅旺斯香草-煮	木耳高麗 高麗菜、木耳、枸杞-炒	有機蔬菜 酸辣湯 豆腐、金針菇、蔬菜、雞蛋		6.8	2.5	2.1	2.6	833
21	五	白飯 白米	鐵板肉柳 肉柳、洋蔥、彩椒-煮	奶香南瓜蛋 雞蛋、南瓜-炒	油片燒瓜 鮮瓜、豆皮絲、蔬菜-煮	標章蔬菜 金針雞湯 雞肉、金針花、蔬菜		6.7	2.5	2.1	2.5	822
24	一	麥片飯 白米、麥片	麻油香香雞 雞肉、鮮菇、高麗菜-煮	椒鹽豬肉酥 X3 豬肉 X3、椒鹽-炸	玉米彩丁 玉米、蔬菜-炒	標章蔬菜 番茄蛋花湯 番茄、雞蛋、青蔥		6.6	2.5	2	2.5	812
25	二	白飯 白米	香草豬排 X1 豬排 X1、香草-燒	醬淋福州丸 福州丸 X1、蔬菜-煮	豆皮燒白菜 大白菜、豆皮、鮮菇-煮	標章蔬菜 海芽味噌湯 豆腐、海芽		6.7	2.5	2.1	2.4	817
26	三	波隆那肉醬麵 麵、絞肉、蔬菜	無骨雞排 X1 無骨雞排 X1-燒	珍珠丸 X2 珍珠丸 X2-蒸	蝦皮高麗 高麗菜、蔬菜、蝦皮-炒	標章蔬菜 西式濃湯 南瓜、蔬菜、雞蛋	履歷豆奶	6.6	2.4	2	2.6	809
27	四	白飯 白米	墨西哥燉肉 豬肉、蘿蔔-燉	洋蔥炒蛋 雞蛋、洋蔥、蔬菜-炒	蒜味海帶 海帶絲、蔬菜、蒜-炒	有機蔬菜 糯米雞湯 洋芋、雞肉、糯米		6.6	2.5	2.2	2.5	817
28	五	五穀飯 白米、五穀米	堅果照燒雞 雞肉、洋芋、蔬菜、堅果-燒	八寶肉醬 豆干、絞肉、鮮菇、毛豆-炒	玉筍花椰 花椰菜、玉米筍、蘿蔔-炒	標章蔬菜 鮮瓜肉絲湯 鮮瓜、肉絲、薑		6.7	2.5	2.1	2.5	822
31	一	白飯 白米	花生豬腳 豬肉、豬腳、蘿蔔、花生-油	蒸蛋 雞蛋、蔬菜-蒸	時瓜蒟蒻 鮮瓜、蒟蒻、木耳-煮	標章蔬菜 結菜雞湯 結頭菜、雞肉		6.5	2.5	2.2	2.5	810