



上將食品 114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 *本公司全面使用非基因改造玉米及豆製品 *本使用無防腐劑食品
*菜單含有甲殼類、芒果、花生、牛奶及羊奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類等,不適合其過敏體質者食用 ◎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	全蛋	雞肉	蔬菜	油脂	熱量
1	四	白飯 白米	白玉燒雞 雞肉,蘿蔔-燒	肉末嫩腐 豆腐,絞肉,蔬菜-煮	蝦香條豆 條豆,蘿蔔,蝦皮-炒	鮮瓜排骨湯 鮮瓜,湯排,蔬菜	6.5	2.5	2.1	2.4	803
2	五	胚芽飯 白米,胚芽米	蜜汁咕咾肉 豬肉,洋蔥,彩椒-燒	麥香雞排 X1 雞堡肉排 X1-烤	拌炒雙芽 黃豆芽,蔬菜,海苔-炒	風城米粉湯 粗米粉,蔬菜,絞肉,芋頭	6.8	2.4	2.2	2.5	824
5	一	白飯 白米	滷翅腿 X2 翅小腿 X2-滷	小魚炒香干 豆干,蔬菜,小魚干-炒	枸杞鮮瓜 鮮瓜,豆皮,枸杞-煮	鮮筍排骨湯 竹筍,湯排	6.5	2.5	2.2	2.5	810
6	二	薏仁飯 白米,薏仁	咖哩豬 豬肉,洋芋,蘿蔔-煮	脆炒甜不辣 甜不辣,蔬菜-炒	脆炒高麗菜 高麗菜,蔬菜-炒	海芽味噌湯 豆腐,海芽,味噌	6.7	2.5	2.1	2.5	822
7	三	粉紅醬茸菇 義大利麵 麵,蔬菜,絞肉,鮮菇	炙烤 雞排 X1 雞排 X1-烤	鹽味 金黃薯條 X4 薯條 X4-炸	紅蘿花椰 花椰菜,蘿蔔-炒	南瓜濃湯 南瓜,雞蛋,蔬菜	6.8	2.5	2	2.7	835
8	四	小米飯 白米,小米	和風小瓜豬 豬肉,蔬菜,小黃瓜-燒	洋蔥炒蛋 雞蛋,洋蔥,蔬菜-炒	蒜香海根 海帶根,蔬菜-炒	糯米雞湯 洋芋,雞肉,糯米	6.6	2.4	2.2	2.6	814
9	五	白飯 白米	腰果玉米雞 雞肉,玉米,蔬菜,腰果-燒	開胃肉燥油腐 油豆腐,蘿蔔,絞肉,毛豆-滷	鮮蔬鮮筍 竹筍,蔬菜-炒	羅宋湯 番茄,湯排,蔬菜	6.6	2.5	2.2	2.4	813
12	一	芝麻飯 白米,芝麻	醬燒鮮魚 魚肉,洋芋,毛豆-燒	日式筑前煮 竹筍,雞肉,筍,蔬菜-燒	海絲拌炒 海帶絲,芹菜,蘿蔔-炒	冬瓜鮮雞湯 冬瓜,雞肉,薑	6.7	2.4	2.2	2.5	817
13	二	白飯 白米	糖醋雞丁 雞肉,鳳梨,彩椒-燒	葵花子玉米蛋 雞蛋,玉米,蔬菜,葵花子-炒	皮絲白菜滷 大白菜,豆皮,蔬菜-滷	金茸三絲湯 金針菇,蘿蔔,肉絲,木耳	6.6	2.5	2.3	2.6	824
14	三	招牌上海 菜飯 白米,綠色蔬菜,鹹豬肉,香菇	香滷 豬排 X1 豬排 X1-滷	炸 QQ地瓜槌 X2 地瓜槌 X2-炸	玉筍鮮瓜 鮮瓜,玉米筍,蔬菜-煮	裙帶蛋花湯 雞軟骨,海苔,青蔥	6.8	2.4	2.1	2.7	830
15	四	白飯 白米	香烤雞翅 X1 雞翅 X1-烤	海山醬鍋物燒 蘿蔔,魚卵捲,黑輪,魚板-煮	韭菜銀芽 豆芽菜,蔬菜,韭菜-炒	酸辣湯 豆腐,雞蛋,肉絲,蔬菜	6.7	2.5	2.1	2.4	817
16	五	~~會考布置不供餐~~									
19	一	白飯 白米	日式咖哩雞 雞肉,洋芋,蔬菜-煮	砂鍋獅子頭 獅子頭 X1,大白菜-煮	海結滷味 海帶結,蘿蔔,花生-煮	大醬豆腐湯 豆腐,鮑菇,豬肉	6.7	2.5	2.2	2.4	820
20	二	糙米飯 白米,糙米	芝麻照燒豬 豬肉,蘿蔔,芝麻-燒	雞茸豆腐 豆腐,雞絞肉,蔬菜-煮	金菇炒筍 竹筍,蔬菜,金針菇-炒	南瓜鮮雞湯 南瓜,雞肉,蔬菜	6.6	2.5	2.2	2.4	813
21	三	茄汁肉醬 螺旋麵 麵,番茄,絞肉,蔬菜	嫩汁 雞肉捲 X1 雞肉捲 X1-烤	鮮肉 小餡餅 X2 小餡餅 X2-烤	清炒高麗 高麗菜,蔬菜-炒	西式濃湯 玉米,蔬菜,雞蛋	6.6	2.5	2	2.6	817
22	四	燕麥飯 白米,燕麥	麻香肉片 豬肉,高麗菜,鮮菇-煮	茶葉蛋 X1 帶殼雞蛋 X1,茶葉-滷	開陽時瓜 鮮瓜,蔬菜,蝦米-煮	鮮菇雞湯 蘿蔔,雞肉,鮮菇	6.5	2.5	2.2	2.5	810
23	五	白飯 白米	炸雞排 X1 雞排 X1-炸	瓜仔干丁 豆干丁,豬肉,鮮菇,脆瓜-煮	蔬炒花椰 花椰菜,蔬菜-炒	洋芋肉茸湯 洋芋,絞肉,枸杞	6.6	2.5	2.1	2.4	810
26	一	紅藜小麥飯 白米,紅藜麥,小麥	泡菜燒豬 豬肉,自製泡菜,金針菇-燒	蒸蛋 雞蛋,蔬菜-蒸	彩蔬燒瓜 鮮瓜,蔬菜-煮	麵線羹 紅麵線,竹筍,肉絲,蔬菜	6.8	2.4	2.2	2.5	824
27	二	白飯 白米	義式鮮茄雞 雞肉,番茄,洋蔥-燒	柴香黃金魚蛋 黃金魚蛋,蘿蔔,青豆-煮	三杯海根 海帶根,薑,九層塔-炒	高麗鮮菇湯 高麗菜,鮮菇	6.5	2.4	2.2	2.5	803
28	三	栗香肉絲 油飯 糯米,白米,肉絲,香菇,栗子	香烤 里肌肉排 X1 豬排 X1-烤	炸 起司球 X2 起司球 X2-炸	芽菜彩絲 豆芽菜,芹菜,蔬菜-炒	玉米蛋花湯 玉米,雞蛋,青蔥	6.7	2.5	2.1	2.7	831
29	四	白飯 白米	宮保雞丁 雞肉,竹筍,彩椒,花生-燒	泰式打拋粉絲煲 洋蔥,粉絲,絞肉,九層塔-炒	枸杞高麗 高麗菜,蔬菜,枸杞-炒	小魚味噌湯 豆腐,小魚乾,味噌	6.8	2.4	2.2	2.5	824