



上將食品 114年6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 *亦使用輻射污染食品
 *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	全穀雜糧	豆魚肉	蔬菜	油脂	熱量	
2	一	五穀飯 白米, 五穀米	冰糖雞翅 X1 雞翅 X1-滷	金瓜燴豬 南瓜, 豬肉, 蔬菜-炒	拌炒海絲 海帶絲, 蔬菜-炒	標章蔬菜 冬瓜肉絲湯 冬瓜, 肉絲, 薑		6.7	2.4	2.3	2.5	819
3	二	白飯 白米	咖哩豬 豬肉, 洋芋, 蔬菜-煮	雞茸骰子腐 油豆腐, 雞紋肉, 蔬菜-燒	蒜香高麗 高麗菜, 蔬菜, 蒜-炒	標章蔬菜 葷菇雞湯 蘿蔔, 雞肉, 鮮菇		6.7	2.5	2.2	2.4	820
4	三	拿坡里茄汁肉醬麵 麵, 番茄, 絞肉, 蔬菜	義式香草雞排 X1 雞排 X1-烤	酥皮蘋果捲 X1 蘋果酥捲 X1-炸	蔥酥豆芽 豆芽菜, 蔬菜, 紅蔥-炒	標章蔬菜 玉米濃湯 玉米, 蔬菜, 雞蛋	肉鬆麵包	6.7	2.4	2	2.6	816
5	四	紅藜飯 白米, 紅藜	鳳梨橙汁豬 豬肉, 鳳梨, 彩椒-燒	蒸蛋 雞蛋, 蔬菜-蒸	菇燒時瓜 鮮瓜, 鮮菇, 蔬菜-燒	有機蔬菜 柴香味噌湯 豆腐, 蔬菜		6.5	2.4	2.3	2.5	805
6	五	白飯 白米	豆乳煨魚 魚肉, 蘿蔔, 豆乳-煮	杏仁彩蔬肉茸 干丁, 絞肉, 蔬菜, 杏仁-炒	木耳炒竹筍 竹筍, 木耳, 蔬菜-炒	標章蔬菜 薏仁排骨湯 洋芋, 湯排, 薏仁		6.6	2.5	2.1	2.4	810
9	一	雜糧飯 白米, 雜糧米	韓式燉豬肉 豬肉, 蔬菜-燉	絲瓜溜雞肉 雞肉, 油豆腐, 絲瓜, 木耳-煮	塔香海根 海帶根, 蔬菜, 九層塔-炒	標章蔬菜 針菇雞湯 蔬菜, 金針菇, 雞肉		6.6	2.5	2.2	2.5	817
10	二	芝麻飯 白米, 芝麻	燒無骨雞排 X1 去骨雞排 X1-燒	泡菜小丸子 大白菜, 小魚丸, 蔬菜-煮	麻婆豆腐 豆腐, 絞肉, 青豆-燒	標章蔬菜 鮮蔬排骨湯 蔬菜, 湯排, 鮮菇		6.5	2.6	2.1	2.4	811
11	三	麻香肉絲油飯 糯米, 白米, 肉絲, 香菇, 木耳	京醬肉排 X1 豬排 X1-燒	麥克雞塊 X2 雞塊 X2-炸	紅蘿花椰 花椰菜, 蘿蔔-炒	標章蔬菜 鹹香米苔目 米苔目, 蔬菜, 絞肉		6.8	2.6	2	2.6	838
12	四	白飯 白米	泰式甜雞醬雞球 雞肉, 鳳梨, 蔬菜-燒	鮮魷拌炒筍 竹筍, 魷魚, 肉絲, 蔬菜-炒	家常煲粉絲 高麗菜, 粉絲, 蔬菜-炒	有機蔬菜 味噌蛋花湯 雞蛋, 蔬菜		6.8	2.5	2.1	2.5	829
13	五	胚芽飯 白米, 胚芽	壽喜醬燒豬 豬肉, 洋蔥, 蔬菜-燒	茶葉蛋 X1 帶殼雞蛋 X1-滷	腐皮鮮瓜 鮮瓜, 豆皮, 蔬菜, 枸杞-煮	標章蔬菜 酸辣湯 竹筍, 豆腐, 肉絲, 雞蛋, 蔬菜		6.7	2.4	2.2	2.4	812
16	一	白飯 白米	炸香酥雞 X3 雞肉 X3-炸	客家小炒 豆干, 肉絲, 蔬菜-炒	白菜滷 大白菜, 鮮菇, 蔬菜-滷	標章蔬菜 裙帶蛋花湯 蘿蔔, 雞蛋, 海芽		6.7	2.4	2.2	2.4	812
17	二	糙米飯 白米, 糙米	打拋醬豬肉 豬肉, 洋蔥, 番茄, 九層塔-燒	洋芋炒蛋 雞蛋, 洋芋, 毛豆-炒	醬香炒筍 竹筍, 蔬菜-炒	標章蔬菜 小魚味噌湯 豆腐, 小魚乾, 蔬菜		6.6	2.5	2.1	2.5	815
18	三	白醬葷菇彎管麵 麵, 蔬菜, 絞肉, 鮮菇	脆皮雞肉捲 X1 雞肉捲 X1-烤	椒鹽薯餅 X3 洋芋薯餅 X3, 椒鹽-烤	清炒高麗 高麗菜, 蘿蔔-炒	標章蔬菜 南瓜濃湯 南瓜, 蔬菜, 雞蛋	豆奶	6.6	2.4	2	2.6	809
19	四	藜麥飯 白米, 白藜麥	花生燉豬腳 豬肉, 豬腳, 蘿蔔, 花生-滷	炒黑輪條 黑輪條, 蔬菜-炒	韓式炒雙芽 黃豆芽, 蔬菜, 海芽-炒	有機蔬菜 筍味雞湯 竹筍, 雞肉, 木耳		6.5	2.5	2.1	2.5	808
20	五	白飯 白米	三杯米糕雞 雞肉, 米血糕, 蔬菜-燒	肉燥煲百頁 百頁, 絞肉, 青蔥-煮	雲耳花椰 花椰菜, 木耳, 蔬菜-炒	標章蔬菜 羅宋湯 番茄, 湯排, 蔬菜		6.6	2.5	2.1	2.4	810
23	一	地瓜麥片飯 白米, 地瓜, 麥片	鐵板肉柳 豬柳, 洋蔥, 金菇-炒	關東煮 蘿蔔, 魚卵卷, 魚板, 海帶-煮	玉米彩蔬 玉米, 洋芋, 蔬菜-煮	標章蔬菜 香菇赤肉羹 竹筍, 香菇, 肉絲, 蔬菜		6.7	2.5	2	2.4	815
24	二	白飯 白米	炸翅小腿 X2 翅小腿 X2-炸	福菜肉片 筍茸, 豬肉, 福菜-煮	鮮瓜匯煮 鮮瓜, 玉米筍, 蔬菜-煮	標章蔬菜 金針排骨湯 金針菇, 湯排, 金針花		6.5	2.5	2.1	2.5	808
25	三	上將招牌菜飯 白米, 綠色青菜, 鹹豬肉, 香菇	台式滷豬排 X1 豬排 X1-滷	燒烤醬愛心甜不辣 X2 愛心甜不辣 X2-燒	雜菜冬粉 洋蔥, 冬粉, 彩椒, 木耳-炒	標章蔬菜 菜脯燉雞湯 蘿蔔, 雞肉, 菜脯		6.8	2.6	2	2.6	838
26	四	白飯 白米	春川年糕雞 雞肉, 年糕, 蔬菜-燒	蒸蛋 雞蛋, 蔬菜-蒸	芹炒海根 海帶根, 芹菜, 蔬菜-炒	有機蔬菜 韓風大醬湯 豆腐, 豬肉, 鮑菇, 蔬菜		6.7	2.5	2.1	2.5	822
27	五	蕎麥飯 白米, 蕎麥	卡邦尼洋芋豬 豬肉, 洋芋-煮	麻香凍腐雞 凍豆腐, 雞肉, 高麗菜-煮	絲瓜豆簽 絲瓜, 豆簽, 蘿蔔-煮	標章蔬菜 玉米蛋花湯 玉米, 雞蛋, 蔬菜		6.7	2.5	2.2	2.4	820
30	一	~~結業式~~										