



上將食品 111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：劉芸瑄(營養字第 009765 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	糖	熱量		
2	一	白飯 白米	糖醋豬肉 豬肉, 洋蔥, 彩椒-燒	和風醬豆腐 豆腐, 蔬菜, 小黃瓜-煮	脆炒高麗 高麗菜, 蔬菜-炒	履歷蔬菜	糯米雞湯 洋芋, 雞肉, 糯米, 枸杞	水果	6.6	2.5	2.3	2.2	806	
3	二	地瓜飯 白米, 地瓜	菲力雞排 X1 無骨雞排-燒	玉米炒蛋 雞蛋, 玉米, 蘿蔔, 毛豆-炒	鮮瓜匯煮 鮮瓜, 金針菇, 蔬菜-煮	履歷蔬菜	羅宋湯 番茄, 蔬菜, 湯排		6.8	2.5	2.1	2.5	829	
4	三	粉紅醬 義大利麵 義大利麵, 絞肉, 玉米, 洋蔥, 蘿蔔	燒豬排 X1 豬排-燒	炸 麥克雞塊 X2 麥克雞塊-炸	雙色花椰 雙色花椰, 木耳-炒	履歷蔬菜	西式濃湯 南瓜, 洋芋, 蘿蔔	蜂蜜蛋糕		6.7	2.6	2.2	2.6	836
5	四	芝麻飯 白米, 芝麻	日式洋薯雞 雞肉, 洋芋, 蘿蔔-煮	蔥爆回鍋肉絲 豆干片, 豬肉絲, 青蔥, 蘿蔔-炒	開陽白菜 白菜, 蔬菜, 蝦米-煮	有機蔬菜	小魚味噌湯 海芽, 豆腐, 小魚	果汁		6.6	2.4	2.2	2.3	801
6	五	麥片飯 白米, 麥片	烤醬燒豬 豬肉, 蘿蔔, 條豆-燒	茄汁小魚丸 洋芋, 小魚丸, 番茄, 玉米-煮	金沙炒筍 竹筍, 鹹蛋, 蘿蔔-炒	履歷蔬菜	香菇雞湯 冬瓜, 香菇, 雞肉	水果	6.7	2.4	2.2	2.4	812	
9	一	糙米飯 白米, 糙米	蠔油菇菇雞 雞肉, 鮮菇, 青蔥-燒	奶香獅子頭 南瓜, 獅子頭, 青豆-煮	豆皮鮮瓜 鮮瓜, 豆皮, 蘿蔔, 木耳-煮	履歷蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜, 豬肉絲, 蔬菜	水果	6.8	2.4	2.2	2.4	819	
10	二	白飯 白米	卡菲醬豬肉 豬肉, 洋芋, 蘿蔔-煮	炸 鹽酥雞 X3 雞肉-炸	拌炒條豆 條豆, 豆薯, 蘿蔔-炒	履歷蔬菜	紅燒排骨湯 番茄, 高麗菜, 湯排		6.7	2.6	2.2	2.3	823	
11	三	醬香 肉茸炒飯 白米, 絞肉, 玉米, 蘿蔔, 青蔥	檸香雞翅 X1 雞翅-烤	餡餅 X1 餡餅-烤	味醂豆芽 豆芽菜, 蔬菜, 木耳-炒	履歷蔬菜	酸辣湯 豆腐, 肉絲, 筍, 雞蛋, 木耳	鬆餅		6.8	2.4	2.1	2.6	826
12	四	白飯 白米	味噌豚肉 豬肉, 蘿蔔, 毛豆-煮	醬燒骰子腐 油豆腐, 洋蔥, 雞絞肉-燒	螞蟻上樹 高麗菜, 寬粉, 蔬菜-炒	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜, 雞蛋, 蘿蔔, 青蔥	乳品		6.7	2.5	2.2	2.5	824
13	五	雜糧飯 白米, 雜糧米	烤雞排 X1 雞排-烤	蒸蛋 雞蛋, 蔬菜-蒸	蘿蔔海結 蘿蔔, 海帶結, 玉米-煮	履歷蔬菜	鮮菇豆腐湯 豆腐, 鮮菇, 絞肉	水果	6.6	2.5	2.3	2.2	806	
16	一	白飯 白米	泰式打拋肉片 豬肉, 番茄, 洋蔥, 九層塔-煮	芹炒甜不辣 甜不辣, 芹菜-炒	彩蔬玉米 玉米, 蘿蔔, 鮮菇, 毛豆-煮	履歷蔬菜	金針雞湯 金針花, 木耳, 雞肉	水果	6.8	2.5	2.1	2.5	829	
17	二	紅藜飯 白米, 紅藜	烤翅小腿 X2 翅小腿-烤	普羅旺斯洋芋 洋芋, 蘿蔔, 絞肉, 青豆, 普羅旺斯香草-燒	木耳筍片 竹筍, 木耳, 蔬菜-炒	履歷蔬菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔, 湯排, 芹菜		6.7	2.4	2.2	2.3	808	
18	三	羅勒青醬 奶香螺旋麵 螺旋麵, 絞肉, 鮮菇, 玉米, 毛豆	京醬肉排 X1 豬排-燒	炸 起司球 X2 起司球-炸	海味三絲 海帶絲, 干絲, 蘿蔔-炒	履歷蔬菜	玉米濃湯 玉米, 蘿蔔, 雞蛋	巧克力 甜甜圈		6.8	2.4	2.1	2.6	826
19	四	白飯 白米	酸甜雞丁 雞肉, 洋蔥, 鳳梨-燒	叉燒肉 X3 豬肉-烤	蝦香鮮瓜 鮮瓜, 蔬菜, 蝦皮-煮	有機蔬菜	肉骨茶湯 高麗菜, 鮮菇, 湯排, 枸杞	果汁		6.5	2.5	2.3	2.4	808
20	五	~~ 會考考場準備, 停餐一日 ~~												
23	一	白飯 白米	咖哩雞 雞肉, 洋芋, 蘿蔔-煮	韓式雜菜冬粉 冬粉, 肉絲, 青菜, 黃豆芽, 芝麻-炒	豆酥條豆 條豆, 蘿蔔, 豆酥-炒	履歷蔬菜	昆布排骨湯 海帶, 蘿蔔, 湯排	水果	6.7	2.4	2.3	2.4	815	
24	二	胚芽飯 白米, 胚芽	家常滷肉 豬肉, 蘿蔔, 青蔥-油	糖醋醬 鴨蛋, 鳳梨, 彩椒, 洋蔥-煮	清炒高麗 高麗菜, 鮮菇, 木耳-炒	履歷蔬菜	味噌湯 豆腐, 海芽, 柴魚		6.6	2.6	2.2	2.3	816	
25	三	香菇 肉絲油飯 糯米, 白米, 香菇, 肉絲, 木耳, 麵輪	炸 雞排 X1 雞排-炸	甘梅地瓜條 X5 地瓜薯條, 梅粉-烤	玉米花椰 花椰菜, 玉米-煮	履歷蔬菜	沙茶赤肉羹 肉絲, 香菇, 筍絲, 木耳, 雞蛋	銅鑼燒		6.8	2.5	2.1	2.6	833
26	四	白飯 白米	壽喜燒豬 豬肉, 洋蔥, 金針菇-燒	黑輪關東煮 蘿蔔, 黑輪, 魚卵捲, 玉米-煮	脆拌豆芽 豆芽菜, 蔬菜-炒	有機蔬菜	客家米粉湯 米粉, 芋頭, 肉絲, 芹菜, 紅蔥	乳品		6.7	2.4	2.2	2.4	812
27	五	紅豆飯 白米, 紅豆	烤雞肉捲 X1 雞肉捲-烤	香菇肉燥油腐 油豆腐, 絞肉, 香菇, 青蔥-燒	柴魚絲瓜 絲瓜, 麵疙瘩, 蔬菜, 柴魚-煮	履歷蔬菜	番茄蛋花湯 雞蛋, 番茄, 蔬菜	水果	6.8	2.6	2.1	2.5	836	
30	一	白飯 白米	塔香豬肉 豬肉, 鮮菇, 九層塔-煮	白醬黃金魚蛋 黃金魚蛋, 洋芋, 蘿蔔-煮	爆炒海茸 海茸, 芹菜, 蔬菜-炒	履歷蔬菜	竹筍雞湯 竹筍, 雞肉, 木耳	水果	6.8	2.4	2.1	2.4	817	
31	二	燕麥飯 白米, 燕麥	橙汁雞丁 雞肉, 洋蔥, 蔬菜-燒	拌飯八寶炸醬 豆干丁, 絞肉, 鮮菇, 筍子, 毛豆-煮	小魚白菜 白菜, 小魚乾, 蔬菜-煮	履歷蔬菜	南瓜肉絲湯 南瓜, 肉絲, 蔬菜		6.7	2.6	2.2	2.5	832	