



上將食品 113年6月



陽明高中

◎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：王詩涵(營養字第 011043 號)

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	附餐	全蛋	豆魚	蔬菜	油脂	熱量	
3	一	胚芽飯 白米、胚芽	菠蘿咕咾肉 豬肉、蔬菜、鳳梨-煮	油腐雞 油腐、雞肉、蔬菜-燒	海芽炒蛋 雞蛋、海芽、洋蔥-炒	金針雞湯 雞肉、蔬菜、金針花		6.4	2.4	2.3	2.4	813
4	二	白飯 白米	燒魚排 X1 魚排 X1-燒	肉茸豆腐 豆腐、絞肉、青蔥-煮	紅藜田園什錦 玉米、蔬菜、紅藜-炒	蘿蔔排骨湯 蘿蔔、湯排、芹菜		6.6	2.5	2	2.4	808
5	三	葷菇雞茸蛋炒飯 有機白米、玉米、雞絞肉、雞蛋、鮮菇	原味里肌排 X1 豬排 X1-滷	★黃金雞柳條 X2 雞柳條 X2-炸	紅蘿花椰 花椰菜、蘿蔔-煮	洋芋濃湯 洋芋、蔬菜、雞蛋		6.4	2.6	2	2.7	822
6	四	蕎麥飯 白米、蕎麥	柴香白玉雞 雞肉、蘿蔔、柴魚片-燒	紅燒豬肉球 獅子頭 X1、大白菜、蔬菜-煮	海味彩絲 海帶絲、蔬菜、芹菜-炒	鮮瓜肉絲湯 鮮瓜、豬肉、蔬菜	鮮奶	6.4	2.5	2.2	2.4	806
7	五	《焗烤》波隆那肉醬義大利麵 麵、洋蔥、絞肉、蔬菜、起司	蔥燒肉排 X1 豬排 X1-燒	叉燒包 X1 叉燒包 X1-蒸	脆炒高麗 高麗菜、蔬菜-炒	珍珠奶茶 珍珠、紅茶、奶粉		6.8	2.4	2.2	2.4	819
11	二	五穀飯 白米、五穀米	紅燒豬肉 豬肉、蘿蔔、麵筋、花生-煮	芹炒甜不辣 甜不辣、芹菜、蔬菜-炒	鮮菇白菜 大白菜、鮮菇、蔬菜-煮	筍香雞湯 雞肉、竹筍、蔬菜		6.4	2.4	2.2	2.4	803
12	三	栗香肉絲油飯 糯米、有機白米、肉絲、香菇、栗子	醍醐三節翅 X1 三節雞翅 X1-滷	鮮肉餡餅 X1 豬肉餡餅 X1-烤	紅絲雙芽 黃豆芽、海芽、蘿蔔-炒	羅宋湯 番茄、湯排、高麗菜		6.6	2.5	2.1	2.6	819
13	四	白飯 白米	香滷肉排 X1 豬排 X1-滷	★香酥雞丁 X3 雞肉 X3-炸	玉筍花椰 花椰菜、玉米筍-煮	冬瓜粉條露 粉條、冬瓜磚	鮮奶	6.4	2.4	2.2	2.4	803
14	五	日式炒烏龍 烏龍麵、肉絲、豆芽菜、蔬菜、柴魚片	★炸雞排 X1 無骨雞排 X1-炸	烤豬肉條 X3 豬肉條 X3-烤	腐皮絲瓜 絲瓜、豆皮、蔬菜-煮	蔬菜蛋花湯 蘿蔔、雞蛋、蔬菜		6.6	2.5	2.2	2.4	813
17	一	糙米飯 白米、糙米	壽喜豬肉丼 豬肉、洋蔥、芝麻-燒	虱目魚塊 X2 魚塊 X2-烤	針菇炒筍 竹筍、金針菇、蔬菜-炒	香菇雞湯 蘿蔔、雞肉、香菇		6.4	2.4	2.2	2.4	803
18	二	白飯 白米	烤雞排 X1 雞排 X1-烤	瓜仔肉燥 絞肉、毛豆、脆瓜、鮮菇、紅蔥-煮	蒜香高麗 高麗菜、蔬菜-炒	柴魚味噌湯 豆腐、蔬菜、柴魚		6.4	2.5	2.2	2.4	806
19	三	海苔香鬆蓋飯《附香鬆包》 有機白米、海苔香鬆	花枝排 X1 花枝排 X1-炸	蒸蛋 雞蛋、蔬菜-蒸	雲耳鮮瓜 鮮瓜、木耳、玉米筍-燒	西式濃湯 洋芋、玉米、雞蛋		6.7	2.6	2	2.7	836
20	四	藜麥飯 白米、白藜麥	白菜年糕雞 雞肉、大白菜、年糕-煮	奶香南瓜豬 南瓜、豬肉、蔬菜-煮	塔香海根 海帶根、蔬菜、九層塔-炒	枸杞冬瓜湯 冬瓜、湯排、枸杞	鮮奶	6.8	2.5	2.2	2.4	831
21	五	白醬肉茸筆尖麵 麵、絞肉、玉米、蔬菜	梅汁肉排 X1 豬排 X1-燒	★搖搖薯球 X4 薯球 X4、海苔粉-炸	什錦芽菜 豆芽菜、蔬菜、芹菜-炒	檸檬愛玉 愛玉、檸檬	豆奶	6.7	2.5	2.1	2.4	817
24	一	白飯 白米	香烤雞腿 X1 雞腿 X1-烤	★豬肉酥 X3 豬肉 X3-炸	蒟蒻燒瓜 鮮瓜、蔬菜、蒟蒻條-燒	海芽蛋花湯 蔬菜、雞蛋、海芽		6.8	2.4	2.3	2.4	822
25	二	雜糧飯 白米、雜糧米	洋芋燒豬 豬肉、洋芋、毛豆-燒	金粒歐姆蛋 雞蛋、玉米、蘿蔔-炒	白菜滷 大白菜、木耳、豆皮-煮	竹筍豆腐羹 竹筍、豆腐、蔬菜、雞蛋		6.7	2.5	2.2	2.4	820
26	三	招牌上海菜飯 有機白米、綠色青菜、鹹豬肉、鮮菇	蒲燒魚 X1 魚排 X1-蒸	和風豚肉凍腐 肉片、凍豆腐、玉米筍、蔬菜-燒	黑輪棒 X1 黑輪棒 X1-燒	南洋肉骨茶湯 高麗菜、湯排、肉骨茶包		6.6	2.6	2.2	2.4	824
27	四	紅扁豆飯 白米、紅扁豆	★酥炸豬排 X1 豬排 X1-炸	打拋醬燒雞 雞肉、洋蔥、番茄、九層塔-燒	芹香海絲 海帶絲、芹菜、蔬菜-煮	綜合仙草湯 綠豆、仙草蜜	鮮奶	6.4	2.4	2.2	2.4	803
28	五	~~ 結業式 ☺ 放暑假囉 ~~										