



上將食品 113年12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，不適含其過敏體質者食用 *本全面使用非基改玉米及豆製品* ◎營養師：黃靖芸(營養字第011869號)

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	附餐	金雞麵	豆腐肉	蔬菜	油	糖	鹽
2	一	炸醬乾拌麵 蔥、豆干、絞肉、蔬菜	蜜汁豬排 X1 豬排 X1-燒	烤醬彩蔬雞 雞肉、蘿蔔、玉米筍-煮	紅線季豆 條豆、蘿蔔-炒	廣東粥 白米、玉米、絞肉、香菇		6.6	2.4	2.1	2.4	803
3	二	芝麻飯 白米、芝麻	白醬洋芋雞 雞肉、洋芋、毛豆-煮	★炸豬肉酥 X3 豬肉 X3-炸	脆炒高麗 高麗菜、蔬菜-炒	小魚味噌湯 豆腐、小魚乾、蔬菜		6.7	2.5	2.2	2.4	820
4	三	海苔燒肉飯 有機白米、豬肉、蔬菜、海苔香鬆	京醬炒豬 豬肉、洋蔥、蔬菜-炒	燒賣 X2 燒賣 X2-蒸	針菇津白 大白菜、金針菇、蔬菜-煮	菜脯燉雞湯 蘿蔔、雞肉、菜脯		6.7	2.4	2.2	2.7	826
5	四	白飯 白米	烤雞翅 X1 三節雞翅 X1-烤	照燒凍豆腐 凍豆腐、蔬菜-煮	彩燴脆筍 竹筍、鮮菇、木耳-炒	大滷湯 豆腐、蔬菜、雞蛋	鮮奶	6.7	2.5	2.1	2.4	817
6	五	蕎麥飯 白米、蕎麥	蒲燒魚 X1 魚排 X1-蒸	鮮茄雞丁 番茄、雞肉、蔬菜-炒	腐皮鮮瓜 鮮瓜、豆皮、蔬菜-煮	芋圓燒仙草 芋圓、地瓜圓、仙草汁		6.5	2.5	2.2	2.6	815
9	一	紅藜飯 白米、紅藜麥	蠔醬雞丁 雞肉、竹筍、鮮菇-燒	沙茶魷魚羹 大白菜、魷魚羹、豬肉、蔬菜-煮	清炒萵苣 萵苣、蔬菜、海苔-炒	金針肉絲湯 蔬菜、肉絲、金針花		6.5	2.4	2.3	2.5	805
10	二	白飯 白米	芝香豬排 X1 豬排 X1、芝麻-燒	安東燉雞 雞肉、洋芋、蔬菜-燉	薑絲海根 海帶根、蔬菜、薑-炒	南瓜萵菇湯 南瓜、鮮菇、雞肉		6.7	2.5	2.1	2.4	817
11	三	鯉節香鬆蓋飯 《附香鬆包》 有機白米、鯉節香鬆	炙烤雞排 X1 雞排 X1-烤	肉茸蒸蛋 雞蛋、絞肉、蔬菜-蒸	熱炒高麗 高麗菜、蔬菜-炒	玉米濃湯 玉米、蔬菜、雞蛋		6.7	2.4	2.2	2.6	821
12	四	雜糧飯 白米、雜糧米	孜然燉豬 豬肉、蘿蔔-燉	★雞米花 X3 雞肉 X3-炸	鮮茄油腐 油豆腐、番茄、蔬菜、魚露-煮	洋芋雞湯 洋芋、雞肉、蔥仁	鮮奶	6.6	2.4	2.2	2.4	805
13	五	奶香義式麵 蔥、豬肉、鮮菇、蔬菜	★炸魚排 X1 魚排 X1-炸	椒鹽薯餅 X3 薯餅 X3、椒鹽-烤	蒜香花椰 花椰菜、蘿蔔、蒜-炒	西米露甜湯 西谷米、綠豆		6.6	2.4	2.1	2.4	803
16	一	五穀飯 白米、五穀米	蒜泥白肉 豬肉、洋蔥、蔬菜-煮	堅果玉米炒雞 雞肉、玉米、蔬菜、堅果-炒	田園粉絲 高麗菜、粉絲、絞肉、蔬菜-炒	味噌蛋花湯 豆腐、雞蛋、味噌		6.8	2.4	2	2.4	814
17	二	小麥飯 白米、小麥	★炸小雞腿 X2 翅小雞 X2-炸	南洋打拋豬 豬肉、番茄、蔬菜、九層塔-煮	木耳條豆 條豆、木耳-炒	酸辣清湯 豆腐、蔬菜、雞蛋		6.5	2.5	2.1	2.5	808
18	三	上海菜飯 有機白米、青江菜、自製鹹豬肉、香菇	韓式肉片 豬肉、蔬菜、芝麻-炒	三杯方干 四方干、鮑菇、九層塔-燉	花枝丸 X2 花枝丸 X2-烤	麻油雞湯 蔬菜、雞肉、薑		6.5	2.5	2.2	2.7	814
19	四	白飯 白米	奶香洋芋雞 雞肉、洋芋、蔬菜-煮	洋蔥肉燥蛋 雞蛋、洋蔥、絞肉、蔬菜-炒	蔬炒蕪菁 結頭菜、蔬菜-煮	紅燒排骨湯 番茄、蔬菜、湯排	鮮奶	6.7	2.4	2.2	2.6	821
20	五	蘑菇醬鐵板麵 蔥、鮮菇、蔬菜	醍醐滷豬排 X1 豬排 X1-燉	★麥克雞塊 X2 雞塊 X2-炸	彩蔬海絲 海帶絲、芹菜、蔬菜-炒	冬至甜湯圓 湯圓、紅豆		6.7	2.4	2.1	2.5	814
23	一	糙米飯 白米、糙米	梅醬雞 雞肉、芋頭、蔬菜、梅醬-煮	八寶鴨子燉蛋 X1 鳥蛋 X1、洋蔥、絞肉、蔬菜-煮	竹筍什錦 竹筍、鮮菇、木耳-炒	鮮瓜排骨湯 鮮瓜、湯排、枸杞		6.7	2.4	2.1	2.4	810
24	二	白飯 白米	和風燒豬 豬肉、南瓜、蔬菜-煮	雞堡肉排 X1 雞堡肉排 X1-烤	玉米彩丁 玉米、鮮菇、蔬菜-煮	紫菜蛋花湯 蔬菜、雞蛋、紫菜		6.8	2.5	1.4	2.4	814
25	三	麻香雞茸蛋炒飯 有機白米、玉米、雞絞肉、雞蛋、蔬菜	聖誕 BBQ 烤雞腿 X1 雞腿 X1-烤	炙烤豬肉條 X3 豬肉條 X3-烤	紅蘿花椰 花椰菜、蘿蔔-炒	西式濃湯 洋芋、蔬菜、雞蛋	豆奶	6.7	2.4	2	2.7	821
26	四	藜麥飯 白米、白藜麥	薑汁肉片 豬肉、洋蔥、蔬菜-煮	腐乳燒雞 雞肉、結頭菜、蔬菜-燒	白菜滷 大白菜、豆皮、蔬菜-煮	鮮蔬雞湯 蔬菜、雞肉	鮮奶	6.7	2.5	2.1	2.5	822
27	五	番茄肉醬麵 蔥、番茄、豬肉、蔬菜	羅勒翅小腿 X2 翅小雞 X2-烤	★黃金薯球 X4 薯球 X4-炸	清炒如意苣 豆苣菜、蔬菜-炒	珍珠奶茶 珍珠、奶精、紅茶		6.5	2.5	2.2	2.4	806
30	一	地瓜飯 白米、地瓜	蒜味魚丁 魚肉、蔬菜、小黃瓜-煮	十三香滷雞 雞肉、油豆腐、鮮菇-燉	鮮炒甘藍 高麗菜、蔬菜-炒	海苔蛋花湯 蔬菜、雞蛋、海苔		6.7	2.4	2.2	2.4	812
31	二	白飯 白米	★花枝排 X1 花枝排 X1-炸	南瓜炒蛋 南瓜、雞蛋、青蔥-炒	蘿蔔海結 蘿蔔、海帶結-煮	藥膳排骨湯 蔬菜、湯排、鮮菇		6.8	2.4	2	2.4	814