



上將食品 114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) 2976-9305 ◎E-mail: kh9305@gmail.com *本公司全面使用非基改玉米及豆製品 *本使用輻射污染食品

*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：黃靖芸(營養字第011869號)

日期	星期	主食	主菜	副菜			湯	附餐	金雞 雞腿	豆腐 雞肉	蔬菜	油 腸	數量
2	一	五穀飯 白米、五穀米	蠔燒鮮菇雞 雞肉、洋蔥、鮮菇-燒	烤鱼塊 X2 魚塊 X2-烤	拌炒海絲 海帶絲、蔬菜-炒	標準蔬菜	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	★炸雞米花 X3 雞肉 X3-炸	蒜香高麗 高麗菜、蔬菜、蒜-炒	標準蔬菜	薑菇雞湯 蘿蔔、雞肉、鮮菇		6.7	2.5	2.2	2.4	820
4	三	夏威夷炒飯 有機白米、鳳梨、火腿、蔬菜、毛豆	義式 香草雞排 X1 雞排 X1-烤	沙茶炒干絲 豆干絲、蔬菜、木耳-炒	蔥酥豆苳 豆苳菜、蔬菜、蔥酥-炒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米、蔬菜、雞蛋		6.7	2.4	2	2.6	816
5	四	紅藜飯 白米、紅藜	醬烤肉排 X1 豬排 X1-烤	玉米燒雞 玉米、雞肉、洋芋-燒	菇燒時瓜 鮮瓜、鮮菇、蔬菜-燒	有機蔬菜	紫香味噌湯 豆腐、蔬菜	鮮奶	6.5	2.4	2.3	2.5	805
6	五	拿坡里 茄汁肉醬麵 麵、番茄、絞肉、蔬菜	★酥炸雞腿 X1 雞腿 X1-炸	茶葉蛋 X1 帶殼雞蛋 X1-滷	木耳炒竹筍 竹筍、木耳、蔬菜-炒	有機蔬菜	珍珠甜湯 珍珠、砂糖		6.6	2.5	2.1	2.4	810
9	一	雜糧飯 白米、雜糧米	韓式燻豬肉 豬肉、蔬菜-燻	肉茸蒸蛋 雞蛋、絞肉、蔬菜-蒸	塔香海根 海帶根、蔬菜、九層塔-炒	標準蔬菜	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	鹽蔥焗雞 雞肉、蘿蔔、青蔥-煮	泡菜肉片 大白菜、肉片、筍絲-炒	麻婆豆腐 豆腐、絞肉、青豆-燒	標準蔬菜	南洋肉骨茶 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、有機白米、肉絲、香菇、木耳	京醬肉排 X1 豬排 X1-燒	★ 麥克雞塊 X3 雞塊 X3-炸	紅蘿花椰 花椰菜、蘿蔔-炒	有機蔬菜	綠豆湯 綠豆、大麥仁		6.8	2.6	2	2.6	838
12	四	海苔香鬆飯 《附香鬆包》 白米、海苔香鬆	蒲燒魚 X1 魚排 X1-蒸	叉燒肉 X3 豬肉條 X3-烤	蔬炒高麗菜 高麗菜、蔬菜-炒	有機蔬菜	味噌蛋花湯 雞蛋、蔬菜	鮮奶	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	鷹嘴豆 四喜粟米 玉米、雞絞肉、蔬菜、鷹嘴豆-炒	腐皮鮮瓜 鮮瓜、豆皮、蔬菜、枸杞-煮	有機蔬菜	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	日式咖哩雞 雞肉、南瓜、蔬菜-煮	客家小炒 豆干、肉絲、蔬菜-炒	白菜滷 大白菜、鮮菇、蔬菜-滷	標準蔬菜	裙帶蛋花湯 蘿蔔、雞蛋、海苔		6.7	2.4	2.2	2.4	812
17	二	白醬薑菇 響管麵 麵、蔬菜、絞肉、鮮菇	里肌豬排 X1 豬排 X1-滷	洋芋炒蛋 雞蛋、洋芋、毛豆-炒	醬香炒筍 竹筍、蔬菜-炒	標準蔬菜	甜釀銀耳露 白木耳、枸杞		6.6	2.5	2.1	2.5	815
18	三	白飯 有機白米	★香酥炸翅 X1 雞翅 X1-炸	瓜仔肉 絞肉、脆瓜、豆干丁-煮	清炒高麗 高麗菜、蘿蔔-炒	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜、蔬菜、雞蛋	TAP 豆奶	6.6	2.4	2	2.6	809
19	四	藜麥飯 白米、白藜麥	花生燻豬腳 豬肉、豬腳、蘿蔔、花生-滷	蒜香甜蔥炒雞 雞肉、洋蔥、小蕃瓜-炒	韓式炒雙苳 黃豆苳、蔬菜、海苔-炒	有機蔬菜	筍味雞湯 竹筍、雞肉、木耳	鮮奶	6.5	2.5	2.1	2.5	808
20	五	蔥油雞拌飯 白米、雞肉、蔬菜、油蔥	★香酥 炸花枝排 X1 花枝排 X1-炸	肉燥煲百頁 百頁、絞肉、青蔥-煮	雲耳花椰 花椰菜、木耳、蔬菜-炒	有機蔬菜	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	黑干滷味 蘿蔔、黑豆干、海帶-滷	玉米彩蔬 玉米、洋芋、蔬菜-煮	標準蔬菜	粉條冬瓜露 粉條、冬瓜糖		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	標準蔬菜	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 有機白米、綠色青菜、鹹豬肉、香菇	醬烤 里肌肉排 X1 豬排 X1-烤	燒福州丸 X1 福州丸 X1、南瓜、蔬菜-燒	木耳白菜 白菜、木耳、蔬菜-煮	有機蔬菜	菜脯燻雞湯 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	海苔魷魚丸 X2 魷魚丸 X2、海苔粉-烤	肉燥蒸蛋 雞蛋、絞肉、蔬菜-蒸	有機蔬菜	韓風大醬湯 豆腐、豬肉、鮑菇、蔬菜	鮮奶	6.7	2.5	2.1	2.5	822
27	五	客家炒粿條 粿條、肉絲、蔬菜、蝦皮	★鹽酥魚排 X1 魚排 X1-炸	麻香凍腐雞 雞肉、凍豆腐、高麗菜-煮	絲瓜豆簽 絲瓜、豆簽、蘿蔔-煮	有機蔬菜	玉米蛋花湯 玉米、雞蛋、蔬菜		6.7	2.5	2.2	2.4	820