



上將食品 114年11月



陽明高中

◎地址: 新北市新莊區幸福路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 *未使用經射污染食品
*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	全日 供應	豆漿 供應	雞蛋 供應	油花 供應	熱量
3	一	糙米飯 白米、糙米	爆炒肉柳 豬肉、金針花、蔬菜-炒	雞茸蒸蛋 雞蛋、雞絞肉、蔬菜-蒸	海帶彩絲 海帶、干絲、紅蘿蔔-炒	標章蔬菜 鮮瓜雞湯 鮮瓜、雞肉、枸杞		6.7	2.5	2.1	2.4	817
4	二	白飯 白米	塔香三杯雞 雞肉、竹筍、九層塔-燒	杏仁玉米蛋 雞蛋、玉米、蔬菜、杏仁片-炒	脆炒高麗 高麗菜、木耳-炒	標章蔬菜 紅燒排骨湯 蘿蔔、洋蔥、湯排		6.6	2.5	2.2	2.6	822
5	三	海苔香鬆飯 《附香鬆包》 有機白米、海苔香鬆	南瓜燒豬 豬肉、南瓜-燒	魷魚捲 X2 魷魚捲 X2-烤	素蠔白菜 白菜、蘿蔔、油片-煮	有機蔬菜 西式濃湯 洋芋、蔬菜、雞蛋		6.6	2.6	2.2	2.7	834
6	四	白飯 白米	★炸雞腿 X1 雞腿 X1-炸	碎瓜干丁肉醬 豆干丁、絞肉、蔬菜、碎瓜-煮	有標蔬菜 吻仔魚時筍 竹筍、蔬菜、吻仔魚-燒	有標蔬菜 柴香味噌湯 豆腐、洋蔥、柴魚片	鮮奶	6.5	2.5	2.1	2.5	808
7	五	白醬肉茸 筆尖麵 麵、玉米、蔬菜、豬肉	芝香肉排 X1 豬排 X1、芝麻-燒	★麥克雞塊 X3 雞塊 X3-炸	有標蔬菜 鮮菇時瓜 鮮瓜、鮮菇、蔬菜-煮	有標蔬菜 立冬 紅豆湯圓 紅豆、小湯圓		6.5	2.6	2.1	2.5	815
11	二	大麥仁飯 白米、大麥仁	義式茄燒豬 豬肉、番茄、洋蔥-燒	★炸雞米花 X3 雞肉 X3-炸	標章蔬菜 香鬆玉米 玉米、鮮菇、蔬菜、香鬆-炒	標章蔬菜 綠豆湯 綠豆、燕麥		6.7	2.6	2	2.5	827
12	三	沙茶蛋炒飯 有機白米、雞蛋、絞肉、蔬菜	紐澳良 烤雞翅 X1 三節雞翅 X1-烤	京醬福州丸 X1 福州丸 X1、絞肉、蔬菜-燒	有機蔬菜 乾煸 梅菜四季豆 嫩豆、絞肉、梅菜、素蔥-炒	有機蔬菜 酸辣湯 豆腐、竹筍、蔬菜		6.6	2.5	2.1	2.7	824
13	四	白飯 白米	日式咖哩豬 豬肉、南瓜、蘿蔔-煮	關東佃煮雞 雞肉、蘿蔔、蔬菜-煮	有機蔬菜 針菇鮮瓜 鮮瓜、蔬菜、金針菇-煮	有機蔬菜 羅宋湯 番茄、蔬菜、湯排	鮮奶	6.7	2.4	2.2	2.5	817
14	五	金瓜 炒雙粉 米粉、冬粉、南瓜、豬肉、蔬菜	五香小雞腿 X2 翅小雞 X2-湯	泡菜炒蛋 雞蛋、自製泡菜、竹筍、毛豆-炒	有機蔬菜 彩蔬花椰 花椰菜、彩椒-炒	有機蔬菜 小魚味噌湯 豆腐、蔬菜、小魚乾		6.5	2.5	2.1	2.6	812
17	一	白飯 白米	洋蔥燒魚 魚肉、洋蔥、蔬菜-燒	莎莎醬雞肉 雞肉、豆干、番茄、玉米-煮	標章蔬菜 鮮菇炒筍 竹筍、蘿蔔、鮮菇-炒	標章蔬菜 雪蓮子 紅棗雞湯 洋芋、雞肉、鷹嘴豆、紅棗		6.6	2.5	2.1	2.6	819
18	二	茄汁 義大利麵 義大利麵、番茄、絞肉、蔬菜	蜜汁烤雞排 X1 雞排 X1-烤	茶葉蛋 X1 帶殼雞蛋 X1、茶包-湯	標章蔬菜 塔香藻唇片 海帶唇、蔬菜、九層塔-炒	標章蔬菜 蜜銀耳釀 白木耳、紅棗、枸杞		6.7	2.4	2	2.5	812
19	三	紅藜飯 有機白米、紅藜	蒲燒大排 X1 豬排 X1-燒	★地瓜排 X2 地瓜排 X2-炸	有機蔬菜 絲瓜米苔目 絲瓜、米苔目、蔬菜-煮	有機蔬菜 玉米濃湯 玉米、蔬菜、雞蛋		6.6	2.5	2.2	2.6	822
20	四	白飯 白米	梅醬燒雞 雞肉、番茄、洋蔥、梅汁-燒	家常豆腐 豆腐、鮮菇、蔬菜-燒	有機蔬菜 木耳高麗 高麗菜、蘿蔔、木耳-炒	有機蔬菜 結菜排骨湯 結頭菜、湯排、金針菇	鮮奶	6.5	2.5	2.1	2.6	812
21	五	上海菜飯 白米、高麗菜、自製鹹豬肉、香菇	梅菜扣肉 豬肉、麵筋、梅菜-煮	雞堡肉排 X1 雞堡肉排 X1-烤	有機蔬菜 鍋燒白菜 白菜、油片、鮮菇、蔬菜-燒	有機蔬菜 蘿蔔海芽湯 蘿蔔、海芽、薑		6.7	2.6	2.2	2.5	832
24	一	白飯 白米	雞肉南蠻漬 雞肉、洋蔥、彩椒-燒	西魯肉 白菜、豬肉片、蔬菜、蛋酥-湯	標章蔬菜 什錦鮮瓜 鮮瓜、木耳、蔬菜-煮	標章蔬菜 韓式大醬湯 豆腐、鮑菇、雞肉		6.6	2.4	2.1	2.6	812
25	二	白飯 白米	蜂蜜咖哩豬 豬肉、洋芋、蘿蔔-煮	和風醬油腐 油豆腐、木耳、蔬菜-燒	標章蔬菜 紅絲炒筍 竹筍、蔬菜-炒	標章蔬菜 白玉雞湯 蘿蔔、雞肉		6.7	2.5	2	2.5	819
26	三	板栗麻香油飯 有機白米、糯米、栗子、蔬菜、肉燥	★酥脆 炸雞排 X1 雞排 X1-炸	燒番 X2 燒番 X2-蒸	有機蔬菜 玉筍花椰 花椰菜、玉米筍-炒	有機蔬菜 金針排骨湯 金針花、湯排、蔬菜	TAD 豆奶	6.6	2.5	2.1	2.6	819
27	四	紫米飯 白米、紫米	滷香肉排 X1 豬排 X1-湯	紅藜鮮蔬炒蛋 雞蛋、高麗菜、蔬菜、紅藜-炒	有機蔬菜 脆炒芥菜 豆芥、蘿蔔、蔬菜-炒	有機蔬菜 鮮瓜 薏仁雞湯 鮮瓜、雞肉、洋蔥仁	鮮奶	6.5	2.5	2.2	2.6	815
28	五	鹹豬肉炸醬 乾拌麵 麵、洋蔥、豬肉、豆干、蔬菜	肉骨茶燒雞 雞肉、洋蔥、鮮菇-燒	★鹽酥魚丁 X3 魚丁 X3-炸	有機蔬菜 芝麻條豆 條豆、蔬菜、芝麻-炒	有機蔬菜 粉圓燒仙草 粉圓、綠豆、仙草汁		6.6	2.5	2	2.6	817