



上將食品 115年3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 *不使用辐射污染食品
 *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	附量	全糖	巨鳥	蔬菜	油	鹽	
2	一	招牌麻香油飯 糯米、白米、蔬菜、絞肉、麵線	糖醋豬肉 豬肉、洋蔥、彩椒-燒	★麥克雞塊 X3 雞塊 X3-炸	雲耳炒筍 竹筍、木耳、蔬菜-炒	味噌豆腐湯 豆腐、蔬菜、柴魚		6.8	2.5	2.1	2.4	824
3	二	胚芽飯 白米、胚芽	鹽蔥雞丁 雞肉、蘿蔔、青蔥-煮	奶香玉米肉蓉 玉米、絞肉、蔬菜-煮	脆炒海絲 海帶絲、鮮菇、蔬菜-炒	鮮瓜雲耳湯 鮮瓜、木耳		6.8	2.4	2.1	2.3	812
4	三	小米飯 有機白米、小米	醬燒豬排 X1 豬排 X1-燒	茶葉蛋 X1 帶殼雞蛋 X1、茶包-滷	腐皮鮮瓜 鮮瓜、蘿蔔、腐皮-煮	番茄蛋花湯 番茄、雞蛋、蔬菜		6.5	2.6	2.2	2.7	827
5	四	客家米苔目 米苔目、絞肉、蔬菜	蒲燒魚 X1 魚排 X1-蒸	家常豆腐 豆腐、蔬菜、絞肉-煮	花椰蔬炒 花椰菜、蔬菜-炒	結菜排骨湯 結頭菜、湯排、鮮菇	鮮奶	6.6	2.5	2.1	2.4	810
6	五	雜糧飯 白米、糙米	京醬肉柳 豬柳、蔬菜、金針花-燒	柴魚蘿蔔雞 蘿蔔、雞肉、蔬菜-煮	枸杞高麗 有機高麗菜、蔬菜、枸杞-炒	紅豆湯圓 小湯圓、紅豆		6.8	2.4	2.2	2.3	815
9	一	奶香青醬麵 麵、蔬菜、絞肉	羅勒烤雞翅 X1 雞翅 X1-烤	日式魚塊 X2 魚塊 X2-烤	蒜香海根 海帶根、蔬菜、蒜-煮	羅宋湯 番茄、豬肉、蔬菜		6.5	2.4	2.2	2.5	803
10	二	白飯 白米	咖哩豬肉 豬肉、洋芋、蘿蔔-煮	韓式洋釀甜不辣 甜不辣、蔬菜-燒	什錦燒瓜 鮮瓜、木耳、鮮菇-煮	竹筍雞湯 竹筍、雞肉		6.7	2.4	2.1	2.4	810
11	三	海苔香鬆飯 《附香鬆包》 有機白米、海苔香鬆	★炸雞腿 X1 雞腿 X1-炸	照燒鮮蔬豬 結頭菜、豬肉、蔬菜-燒	彩蔬花椰 花椰菜、紅椒-炒	玉米濃湯 玉米、蔬菜、雞蛋		6.7	2.4	2.2	2.6	821
12	四	糙米飯 白米、糙米	肉骨茶燉肉 豬肉、洋蔥、肉骨茶包-燉	腰果黑干雞 雞肉、黑豆干、腰果-燒	蛋酥白菜 大白菜、蔬菜、雞蛋-煮	燒仙草 豆類、粉圓、仙草汁	鮮奶	6.5	2.5	2.1	2.4	803
13	五	白飯 白米	蘿蔔煨雞 雞肉、蘿蔔、鮮菇-燒	西西里番茄肉醬 玉米、番茄、絞肉、蔬菜-煮	豆酥條豆 條豆、蔬菜、豆酥-炒	鮮瓜排骨煲 鮮瓜、湯排、蔬菜		6.6	2.4	2.2	2.4	805
16	一	芝麻飯 白米、芝麻	★香酥炸魚排 X1 魚排 X1-炸	沙茶油腐雞 油豆腐、雞肉、蔬菜-煮	杏片玉米彩蔬 玉米、蔬菜、杏仁片-煮	香蔥蛋花湯 蔬菜、雞蛋、青蔥		6.7	2.4	2	2.5	812
17	二	五穀飯 白米、五穀米	和風雞丁 雞肉、洋蔥、蔬菜-煮	開胃炸醬 干丁、絞肉、蔬菜、鮮菇、毛豆-煮	蔬炒時筍 竹筍、蔬菜-炒	味噌大醬湯 豆腐、鮑菇、豬肉、蔬菜		6.5	2.5	2.1	2.4	803
18	三	日式什錦炒飯 有機白米、玉米、絞肉、蔬菜、紅豆漿	義式鮮茄燒豬 豬肉、番茄、蔬菜-燒	柴香魷魚丸 X2 魷魚丸 X2、柴魚片-烤	榨菜冬瓜 冬瓜、榨菜、毛豆-煮	鮮菇雞湯 鮮菇、雞肉、鮮菇		6.5	2.5	2.2	2.6	815
19	四	白飯 白米	歐風雞肉 雞肉、洋芋、香草-燒	叉燒肉 X3 豬肉條 X3-烤	海結佃煮 海帶結、蘿蔔、蔬菜-滷	酸辣湯 豆腐、竹筍、豬肉、蔬菜、雞蛋	鮮奶	6.8	2.4	2.1	2.3	812
20	五	台式麵疙瘩 麵疙瘩、豬肉、蔬菜	飄香肉排 X1 豬排 X1-滷	南瓜歐姆蛋 雞蛋、南瓜、青豆-炒	韭香如意芽 豆芽菜、韭菜、蔬菜-炒	QQ冬瓜茶 QQ圓、冬瓜磚	TAP豆奶	6.7	2.5	2	2.6	824
23	一	白飯 白米	南洋咖哩魚 魚肉、洋芋、蔬菜-煮	竹筍炒肉片 竹筍、豆干、肉片-炒	醬燒海帶 海帶絲、蔬菜-炒	蘿蔔鮮菇湯 蘿蔔、鮮菇、蔬菜		6.7	2.4	2.1	2.5	814
24	二	洋蔥仁飯 白米、洋蔥仁	迷迭香豬排 X1 豬排 X1-燒	雞茸蒸蛋 雞蛋、雞絞肉、蔬菜-蒸	清炒高麗 高麗菜、蔬菜-炒	金針雞湯 金針花、雞肉、蔬菜		6.5	2.4	2.2	2.6	807
25	三	上海菜飯 有機白米、清江菜、自製豬絞肉、香菇	芝麻地瓜雞 雞肉、地瓜、芝麻-燒	壽喜燒豬肉丸 X1 獅子頭 X1、蘿蔔、蔬菜-燒	脆炒黃芽 黃豆芽、蔬菜、海芽-炒	西式巧達濃湯 洋芋、蔬菜、雞蛋		6.8	2.5	2	2.7	835
26	四	白飯 白米	韓風泡菜燒豬 豬肉、大白菜、豆皮-燒	★鹽酥雞 X3 雞肉 X3-炸	蒟蒻時瓜 鮮瓜、蔬菜、蒟蒻-煮	牛蒡雞湯 結頭菜、雞肉、牛蒡	鮮奶	6.6	2.4	2.2	2.5	810
27	五	茄汁肉醬義大利麵 麵、番茄、蔬菜、絞肉	照燒烤雞翅 X1 雞翅 X1-烤	★美式薯球 X4 薯球 X4-炸	白醬青花薯塊 花椰菜、洋芋、蔬菜-煮	綠豆粉圓蜜 綠豆、粉圓		6.7	2.5	2.1	2.4	817
30	一	紅藜飯 白米、紅藜	味噌洋蔥豬 豬肉、洋蔥、蔬菜-煮	雞堡肉排 X1 雞堡排 X1-烤	針菇津白 大白菜、金針菇、蔬菜-煮	枸杞冬瓜湯 冬瓜、雞肉、枸杞		6.5	2.5	2.2	2.4	806
31	二	白飯 白米	麻油雞 雞肉、高麗菜、鮑菇-煮	泰式打拋炒蛋 玉米、雞蛋、番茄-炒	結菜鮮蔬 結頭菜、蔬菜-煮	酸菜肉絲湯 酸菜、豬肉、榨菜		6.6	2.4	2.1	2.5	807