



上將食品 114 年 9 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	全雞 雞腿	豆魚 蛋肉	蔬菜	油 脂	熱量
1	一	白飯 白米	日式咖哩豬 豬肉, 洋芋, 蔬菜-煮	鷹嘴雞茸豆腐 豆腐, 雞絞肉, 蔬菜, 鷹嘴豆-燒	紅蘿高麗 高麗菜, 蘿蔔-炒	味噌海苔湯 豆皮, 蔬菜, 海苔		6.7	2.5	2.1	2.4	817
2	二	小米飯 白米, 小米	★炸雞腿 X1 雞腿 X1-炸	肉片關東煮 蘿蔔, 豬肉片, 海帶結-煮	菇燒鮮瓜 鮮瓜, 蔬菜, 金針菇-煮	綠豆湯 綠豆, 地瓜		6.6	2.4	2.2	2.4	805
3	三	海苔香鬆飯 有機白米, 海苔香鬆	里肌肉排 X1 豬排 X1-燒	珍珠丸 X2 珍珠丸 X2-蒸	蒜香花椰 花椰菜, 蔬菜-炒	西式濃湯 南瓜, 雞蛋, 蔬菜		6.7	2.4	2	2.7	821
4	四	白醬薑菇 義大利麵 麵, 蔬菜, 豬肉, 鮮菇	烤雞翅 X1 三節雞翅 X1-烤	★香酥脆薯條 X5 薯條 X5-炸	堅果條豆 條豆, 玉米, 堅果-炒	泰式檸檬湯 大白菜, 肉絲, 豆芽, 豆皮, 檸檬汁, 薑香	鮮奶	6.6	2.5	2.1	2.5	815
5	五	芝麻飯 白米, 芝麻	爆炒肉柳 豬柳, 黃豆芽, 金針花-炒	奶醬南瓜蛋 南瓜, 雞蛋, 青豆-炒	塔香海根 海帶根, 蔬菜, 九層塔-燒	香菇雞湯 蘿蔔, 雞肉, 香菇		6.7	2.4	2.1	2.6	819
8	一	蕎麥飯 白米, 蕎麥	墨西哥雞丁 雞肉, 蘿蔔, 鮮菇-燒	肉燥虱目魚丸 小魚丸, 冬瓜, 絞肉, 毛豆-煮	金菇鮮瓜 鮮瓜, 金針菇, 蔬菜-煮	麵線羹 麵線, 蔬菜, 豬肉絲		6.8	2.5	2.2	2.4	827
9	二	白飯 白米	打拋醬魚塊 魚肉, 番茄, 蔬菜, 九層塔-煮	沙茶油腐雞 油豆腐, 雞肉, 小黃瓜, 玉米筍-煮	芋香白菜 大白菜, 芋頭, 木耳-煮	柴魚味噌湯 豆腐, 洋蔥, 柴魚片		6.6	2.5	2.2	2.5	817
10	三	高麗菜飯 有機白米, 高麗菜, 豬肉, 蔬菜	★避風塘 翅腿 X2 翅小腿 X2, 地瓜, 洋芋, 蒜酥-炸	燒烤 甜不辣片 X1 甜不辣片 X1, 玉米-燒	韭香如意芽 豆芽菜, 韭菜, 蔬菜-炒	藥膳排骨湯 洋芋, 湯排, 蔥仁		6.8	2.5	2.1	2.6	833
11	四	白飯 白米	和風薑汁燒肉 豬肉, 洋蔥, 青蔥-燒	肉茸蒸蛋 雞蛋, 絞肉, 蔬菜-蒸	蠔香炒海唇 海帶唇, 蔬菜, 蒜-炒	番茄蛋花湯 番茄, 雞蛋, 蔬菜	鮮奶	6.6	2.4	2.2	2.4	805
12	五	日式炒烏龍 烏龍麵, 豬肉, 蔬菜	香滷雞排 X1 雞排 X1-滷	魷魚燴鮮筍 竹筍, 魷魚, 蔬菜-燒	蘿蔔佃煮 蘿蔔, 蔬菜-煮	珍珠醇奶 珍珠, 豆類, 奶粉		6.9	2.5	2.1	2.5	836
15	一	白飯 白米	★炸魚排 X1 魚排 X1-炸	番茄炒蛋 雞蛋, 番茄, 蔬菜-炒	鮮瓜時蔬 鮮瓜, 蔬菜-煮	鮮筍雞湯 竹筍, 雞肉		6.5	2.5	2.2	2.6	815
16	二	地瓜飯 白米, 地瓜	三杯雞 雞肉, 竹筍, 鮑菇, 九層塔-燒	味噌豆乳白菜 大白菜, 豆腐, 肉片, 鮮菇, 玉米筍-煮	拌炒海絲 海帶絲, 蘿蔔, 蔬菜-炒	枸杞冬瓜湯 冬瓜, 湯排, 枸杞		6.7	2.4	2.2	2.4	812
17	三	蔥油雞拌飯 有機白米, 雞肉, 蔬菜, 油蔥	海苔燒豬 豬肉, 洋蔥, 小黃瓜, 海苔粉-燒	海鮮捲 X2 海鮮捲 X2-烤	脆炒花椰 花椰菜, 蔬菜-炒	玉米濃湯 玉米, 蔬菜, 雞蛋		6.5	2.6	2.2	2.7	827
18	四	薏仁飯 白米, 小薏仁	馬來沙嗲雞 雞肉, 洋芋, 蔬菜-煮	塔香黑干 黑豆干, 芹菜, 九層塔-炒	豆醬鮮筍 竹筍, 木耳, 蔬菜-煮	韓風大醬湯 豆腐, 鮑菇, 豬肉	鮮奶	6.7	2.4	2.1	2.5	814
19	五	泰式茄汁 通心粉 通心麵, 番茄, 洋蔥, 蔬菜, 絞肉	京醬里肌排 X1 豬排 X1-燒	★麥克雞塊 X3 雞塊 X3-炸	高麗蔬炒 高麗菜, 蔬菜-炒	冬瓜山粉圓 山粉圓, 冬瓜磚		6.7	2.5	2	2.4	815
22	一	紅藜飯 白米, 紅藜	香茅烤醬雞丁 雞肉, 蘿蔔, 蔬菜, 香茅-燒	茶葉蛋 X1 帶殼雞蛋 X1, 茶葉-滷	蒜味海根 海帶根, 蘿蔔-炒	羅宋湯 番茄, 洋蔥, 高麗菜, 湯排		6.5	2.5	2.1	2.5	808
23	二	白飯 白米	芝麻壽喜豬 豬肉, 洋蔥, 芝麻-煮	海鮮魷魚丸 X2 海鮮魷魚丸 X2-烤	蔬炒高麗 高麗菜, 蔬菜-炒	海苔蛋花湯 雞蛋, 蔬菜, 海苔		6.5	2.4	2.2	2.5	803
24	三	古早味油飯 有機白米, 糯米, 豬肉, 香菇	紐澳良 烤雞排 X1 雞排 X1-烤	燒番 X2 燒番 X2-蒸	干絲條豆 條豆, 薑干絲-炒	鮮瓜肉絲湯 鮮瓜, 豬肉, 薑	TAP 豆奶	6.7	2.6	2.1	2.7	838
25	四	白飯 白米	蒲燒魚 X1 魚排 X1-蒸	年糕雞 大白菜, 雞肉, 年糕-煮	油片燒瓜 鮮瓜, 油片, 蔬菜-煮	西米露醇奶 芋頭, 西谷米, 奶粉	鮮奶	6.8	2.4	2.2	2.4	819
26	五	客家肉燥 米苔目 米苔目, 豆芽菜, 絞肉, 蔬菜	★炸鹹酥雞 X3 雞肉 X3-炸	肉絲干片 豆干, 豬肉絲, 蔬菜, 蔥-炒	芥菜什錦 豆芽菜, 木耳, 蔬菜-炒	燕麥奶濃湯 洋蔥, 鮮菇, 燕麥粉, 奶粉, 豆皮		6.6	2.5	2.2	2.5	817
29	一	教師節補假										
30	二	白飯 白米	南瓜燒雞 雞肉, 南瓜-燒	海苔香鬆蛋 雞蛋, 洋蔥, 青豆, 海苔香鬆-炒	鮮菇白菜 大白菜, 鮮菇, 蔬菜-煮	小魚味噌湯 豆腐, 小魚干, 蔬菜		6.7	2.5	2.2	2.6	829