



# 上將食品 114年4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 \*未使用輻射污染食品  
\*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	全穀雜糧	豆魚肉	蔬菜	油脂	熱量
1	二	白飯 白米	咖哩雞 雞肉, 洋芋, 蔬菜-煮	★炸豬肉條 X3 豬肉條 X3-炸	蒜酥條豆 條豆, 蔬菜, 蒜酥-炒	標準蔬菜 番茄蛋花湯 雞蛋, 番茄, 青蔥		6.6	2.5	2	2.4	808
2	三	海苔香鬆蓋飯 《附香鬆包》 有機白米, 海苔香鬆	鐵道豬排 X1 豬排 X1-燒	筍香炒蛋 竹筍, 雞蛋, 蔬菜-炒	香芋白菜 大白菜, 芋頭, 蔬菜-燉	有機蔬菜 韓式大醬湯 豆腐, 鮑菇, 豬肉		6.6	2.6	2.2	2.7	834
7	一	白飯 白米	黃燜雞 雞肉, 洋芋, 彩椒-煮	茶葉蛋 X1 帶殼雞蛋 X1-油	鮮瓜冬粉 鮮瓜, 冬粉, 蔬菜-煮	標準蔬菜 奶香西米露 豆類, 西谷米, 奶粉		6.8	2.4	2.1	2.5	821
8	二	日式炒烏龍 烏龍麵, 肉絲, 豆芽菜, 蔬菜, 柴魚片	原味肉排 X1 豬排 X1-油	什錦炒雞 雞肉, 筍, 蔬菜-炒	海味三絲 海帶絲, 蘿蔔, 蔬菜-炒	標準蔬菜 冬瓜鮮雞湯 冬瓜, 雞肉, 薑		6.6	2.4	2.1	2.4	803
9	三	白飯 有機白米	★香酥海鮮排 X1 海鮮排 X1-炸	肉末炒脆薯 豆薯, 絞肉, 蔬菜, 毛豆-炒	花椰鮑菇 花椰菜, 鮑菇-煮	有機蔬菜 洋芋蕈菇濃湯 洋芋, 鮮菇, 雞蛋		6.7	2.4	2.1	2.6	819
10	四	雜糧飯 白米, 雜糧米	和風燒豬 豬肉, 洋蔥, 蔬菜, 柴魚片-煮	綜合滷味 黑干, 蘿蔔, 海帶-油	醬炒時筍 竹筍, 蔬菜-炒	有機蔬菜 味噌湯 結頭菜, 豆皮	鮮奶	6.5	2.5	2.2	2.5	810
11	五	義式茄汁肉醬麵 麵, 豬肉, 番茄, 蔬菜	烤雞排 X1 雞排 X1-烤	筍燒肉片 筍, 豬肉, 油片-燒	紅絲芽菜 豆芽, 蘿蔔, 蔬菜-炒	有機蔬菜 海芽蛋花湯 雞蛋, 海芽, 青蔥		6.6	2.4	2.2	2.4	805
14	一	胚芽飯 白米, 胚芽	蜜汁魚排 X1 魚排 X1-燒	十三香滷雞 雞肉, 四方干, 蔬菜-油	豆酥長豆 長豆, 蔬菜, 豆酥-炒	標準蔬菜 小魚豆腐湯 豆腐, 青蔥, 小魚乾		6.6	2.5	2	2.5	812
15	二	白飯 白米	橙汁雞丁 雞肉, 洋蔥, 鳳梨-燒	泰式肉片凍腐 凍豆腐, 肉片, 番茄, 九層塔, 魚露-煮	鮮菇燒瓜 鮮瓜, 鮮菇, 蔬菜-燒	標準蔬菜 綠豆湯 綠豆, 薏仁		6.5	2.5	2.1	2.4	803
16	三	招牌上海菜飯 有機白米, 綠色蔬菜, 豬肉, 香菇	香燒肉排 X1 豬排 X1-燒	蝦捲 X2 蝦捲 X2-烤	白菜滷 大白菜, 蘿蔔, 木耳-煮	有機蔬菜 針菇雞湯 雞肉, 金針菇, 蔬菜		6.5	2.6	2.2	2.7	827
17	四	白飯 白米	★炸雞翅 X1 雞翅 X1-炸	玉米炒蛋 雞蛋, 玉米, 蔬菜-炒	花生海結 蘿蔔, 海帶結, 花生-油	有機蔬菜 肉骨茶湯 蔬菜, 湯排, 豆皮	鮮奶	6.6	2.4	2	2.6	809
18	五	台式肉燥乾拌麵 麵, 蔬菜, 豆干, 絞肉, 洋蔥	蒜泥白肉 豬肉, 洋蔥, 蔬菜-煮	★麥克雞塊 X3 雞塊 X3-炸	紅蘿花椰 花椰菜, 蘿蔔-炒	有機蔬菜 酸辣湯 豆腐, 雞蛋, 筍, 木耳		6.7	2.4	2.1	2.4	810
21	一	白飯 白米	韓式泡菜雞 雞肉, 自製泡菜, 蔬菜-煮	蕈菇肉絲炒筍 竹筍, 肉絲, 鮮菇-炒	蒜拌海根 海帶根, 芹菜, 蔬菜-炒	標準蔬菜 紅豆牛奶 紅豆, 燕麥, 奶粉		6.5	2.5	2.1	2.5	808
22	二	糙米飯 白米, 糙米	嫩汁豬排 X1 豬排 X1-油	蒸蛋 雞蛋, 蔬菜-蒸	鮮魷結菜 結頭菜, 魷魚, 蔬菜-煮	標準蔬菜 洋薯雞湯 洋芋, 雞肉, 薏仁		6.7	2.5	2	2.6	824
23	三	沙茶蛋炒飯 有機白米, 雞蛋, 絞肉, 蔬菜	烤醬雞排 X1 雞排 X1-烤	★卡滋可樂餅 X1 可樂餅 X1-炸	脆炒豆芽 豆芽, 蔬菜-炒	有機蔬菜 玉米濃湯 玉米, 蔬菜, 雞蛋		6.6	2.5	2.1	2.7	824
24	四	芝麻飯 白米, 芝麻	椰香咖哩豬 豬肉, 洋芋, 蘿蔔-煮	照燒甜蔥雞 雞肉, 洋蔥, 蔬菜, 青豆-燒	釜燒時瓜 鮮瓜, 木耳, 蔬菜-燒	有機蔬菜 關東煮湯 油豆腐, 鮮菇, 海帶	鮮奶	6.6	2.5	2.1	2.5	815
25	五	卡邦尼蕈菇義大利麵 麵, 蔬菜, 鮮菇, 絞肉	醬燒雞翅 X1 雞翅 X1-油	宮廷醬干丁 豆干丁, 豬肉, 鮮菇, 青蔥-煮	豆皮白菜 大白菜, 豆皮, 蘿蔔-煮	有機蔬菜 羅宋湯 番茄, 蔬菜, 湯排	TAP豆奶	6.8	2.5	2.1	2.5	829
28	一	古早味香菇油飯 糯米, 白米, 香菇, 肉絲, 木耳	醬烤肉排 X1 豬排 X1-烤	洋芋炒蛋 雞蛋, 洋芋, 毛豆-炒	玉筍燒瓜 鮮瓜, 玉米筍, 蔬菜-燒	標準蔬菜 鮮菇赤肉羹 蔬菜, 豬肉, 鮮菇, 雞蛋		6.6	2.4	2.1	2.6	812
29	二	白飯 白米	雞堡肉排 X1 雞堡肉排 X1-烤	回鍋肉片 豆干, 豬肉, 高麗菜, 蔬菜-炒	玉米彩蔬 玉米, 鮮菇, 蔬菜-煮	標準蔬菜 味噌海芽湯 豆腐, 海芽, 柴魚片		6.6	2.5	2	2.5	812
30	三	五穀飯 有機白米, 五穀米	五香滷肉 豬肉, 蘿蔔-油	珍珠丸 X2 珍珠丸 X2-蒸	清炒花椰 花椰菜, 蔬菜-炒	有機蔬菜 冰糖銀耳露 白木耳, 蓮子, 冰糖		6.7	2.4	2	2.7	821