



上將食品 113年4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 【本校亦使用輻射污染食品】
 *菜單含有蟹、蝦、牛奶、蛋、芒果、花生、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類等，不適者其過敏體質者食用 *本全面使用非基改玉米及豆製品* ◎營養師：葉依君(營養字第 008273 號)

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	附餐	全穀雜糧	豆魚肉	蔬菜	海苔	飲量
1	一	白飯 白米	香燒雞翅 X1 三節雞翅 X1-油	堅果玉米豬 玉米, 豬肉, 蔬菜, 堅果-炒	香蒜海味 海帶根, 蔬菜, 蒜-炒	味噌貢丸湯 豆腐, 小貢丸, 雞蛋, 青蔥		6.7	2.4	2	2.3	803
2	二	藜麥飯 白米, 白藜麥	嫩汁肉排 X1 豬排 X1-油	蒸蛋 雞蛋, 蔬菜-蒸	鮮菇筍片 竹筍, 鮮菇, 木耳-炒	結菜雞湯 結頭菜, 蔬菜, 雞肉		6.5	2.4	2.2	2.5	803
3	三	肉鬆蓋飯 有機白米, 肉鬆盒	柴魚雞丁 雞肉, 蘿蔔, 柴魚-燒	豬肉餡餅 X1 餡餅 X1-烤	腐皮燒瓜 鮮瓜, 腐皮, 蔬菜-煮	黑糖珍珠醇奶 粉圓, 黑糖, 奶粉		6.6	2.5	2	2.7	821
8	一	胚芽飯 白米, 胚芽	南瓜燒豬 豬肉, 南瓜, 青豆-燒	海芽炒蛋 雞蛋, 蘿蔔, 海芽-炒	蔬炒粉絲 冬粉, 高麗菜, 蔬菜-炒	冬瓜鮮雞湯 冬瓜, 雞肉, 鮮菇		6.9	2.4	2	2.3	817
9	二	白飯 白米	烤小雞腿 X2 翅小腿 X2-烤	傳香滷油腐 油豆腐, 蔬菜-油	針菇白菜 大白菜, 金針菇, 蔬菜-煮	羅宋湯 番茄, 蘿蔔, 湯排		6.7	2.5	2.2	2.3	815
10	三	招牌上海菜飯 有機白米, 綠色青菜, 鹹豬肉, 鮮菇	炸里肌排 X1 里肌肉排 X1-炸	雞肉親子丼 洋蔥, 雞肉, 雞蛋, 青蔥-燒	紅蘿花椰 花椰菜, 蘿蔔-煮	糯米雞湯 洋芋, 雞肉, 糯米, 枸杞		6.6	2.6	2.1	2.6	827
11	四	芝麻飯 白米, 芝麻	糖醋雞丁 雞肉, 鳳梨, 蔬菜-燒	拌飯開胃炸醬 豆干, 豬肉, 毛豆, 蔬菜-煮	脆炒黃芽 黃豆芽, 海芽, 蔬菜-炒	赤肉羹 蔬菜, 香菇, 肉絲	鮮奶	6.5	2.5	2.1	2.4	803
12	五	什錦麵疙瘩 麵疙瘩, 肉絲, 高麗菜, 蔬菜	醬味燒豬排 X1 豬排 X1-燒	海苔魷魚丸 X2 魷魚丸 X2, 海苔粉-烤	木耳炒筍 竹筍, 木耳, 蔬菜-炒	紅豆醇奶 紅豆, 麥片, 奶粉		6.6	2.5	2.2	2.5	817
15	一	白飯 白米	蜜汁雞排 X1 雞排 X1-烤	韓式雜菜冬粉 冬粉, 肉絲, 香菇, 蔬菜, 芝麻-炒	芹香海絲 海帶絲, 芹菜, 蔬菜-炒	金針排骨湯 湯排, 蔬菜, 金針花		6.8	2.4	2.2	2.4	819
16	二	五穀飯 白米, 五穀米	番茄魚塊 魚肉, 洋蔥, 番茄-煮	薯塊雞 洋芋, 雞肉, 蔬菜-燒	清炒高麗 高麗菜, 蔬菜-炒	小魚味噌湯 豆腐, 小魚干, 青蔥		6.7	2.4	2.1	2.4	810
17	三	夏威夷炒飯 有機白米, 火腿, 鳳梨, 蔬菜	烤雞翅 X1 雞翅 X1-烤	燒賣 X2 燒賣 X2-蒸	雲耳鮮瓜 鮮瓜, 木耳, 蔬菜-煮	巧達濃湯 洋芋, 雞蛋, 南瓜, 蔬菜		6.8	2.5	2.2	2.7	840
18	四	白飯 白米	醃醃滷肉 豬肉, 蘿蔔, 蔬菜-油	蒸蛋 雞蛋, 蔬菜-蒸	玉米彩蔬 玉米, 蔬菜, 小黃瓜-炒	海芽蛋花湯 雞蛋, 海芽, 蔬菜	鮮奶	6.6	2.5	2	2.3	803
19	五	西西里肉醬螺旋麵 麵, 玉米, 豬肉, 蔬菜	照燒醬雞腿 X1 雞腿 X1-烤	★香蔥吉拿棒 X1 吉拿棒 X1-炸	玉筍花椰 花椰菜, 玉米筍-炒	粉圓紅茶 粉圓, 紅茶包		6.7	2.5	2.2	2.4	820
22	一	全國中等學校運動會										
23	二											
24	三											
25	四											
26	五	柴香和風炒麵 麵, 肉絲, 蔬菜, 柴魚片	里肌豬排 X1 豬排 X1-烤	醬淋甜不辣 X1 甜不辣 X1-燒	脆拌鮮筍 竹筍, 蔬菜-炒	香菇雞湯 雞肉, 蔬菜, 香菇	豆奶	6.7	2.4	2.2	2.5	817
29	一	糙米飯 白米, 糙米	塔香魚排 X1 魚排 X1-燒	鹹豬肉炒高麗 高麗菜, 自製鹹豬肉, 蔬菜-炒	彩蔬花椰 花椰菜, 蔬菜-炒	味噌豆腐湯 豆腐, 鮑菇, 豬肉, 味噌		6.7	2.4	2.3	2.4	815
30	二	白飯 白米	梅菜肉片 豬肉, 梅菜, 筍茸-煮	雞茸燒豆腐 豆腐, 南瓜, 雞絞肉-燒	鮮瓜金菇 鮮瓜, 金針菇, 蔬菜-煮	番茄蛋花湯 番茄, 雞蛋, 蔬菜		6.6	2.5	2.1	2.3	806