



# 上將食品 112年1月



本店豬原料  
原產地 臺灣

# 陽明高中

◎地址：台北市新莊區五福路86號 ◎電話專線：(02)2996-9305 ◎E-mail: kh9305@gmail.com

【本校未使用輻射污染食品】

\*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，不適合其過敏體質者食用 \*本全面使用非基改玉米及豆製品\* ◎營養師：葉筱君(營養字第 008273 號)

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	附餐	1	2	3	4	5	
3	二	燕麥飯 <small>白米、燕麥</small>	菠蘿咕咾肉 <small>豬肉、洋葱、鳳梨、彩椒-燒</small>	★炸 麥克雞塊 X3 <small>麥克雞塊 X3-炸</small>	蒜香高麗 <small>高麗菜、木耳、蒜-炒</small>	綠色蔬菜 -甜- 紅豆湯 <small>紅豆、芋片</small>		6.5	2.4	2.2	2.5	7.94
4	三	三杯醬香炒飯 <small>有機白米、絞肉、洋葱、鮑菇、玉米</small>	炙烤雞排 X1 <small>雞排-烤</small>	烤豬肉條 X3 <small>豬肉條 X3-烤</small>	開陽結菜 <small>結頭菜、鮑菇、蝦米-煮</small>	綠色蔬菜 西式濃湯 <small>洋葱、蘿蔔、雞蛋</small>		6.7	2.6	2	2.7	8.36
5	四	白飯 <small>白米</small>	醬淋魚排 X1 <small>魚排-燒</small>	蔥香雞丁 <small>雞肉、百頁豆腐、洋葱、蘿蔔-煮</small>	蒸蛋 <small>雞蛋、蔬菜-蒸</small>	有機蔬菜 海芽味噌湯 <small>豆腐、海芽、味噌</small>	鮮乳	6.8	2.3	2.3	2.5	8.19
6	五	番茄肉醬螺旋麵 <small>麵、番茄、絞肉、玉米、蔬菜</small>	冰糖雞翅 X1 <small>雞翅-油</small>	★炸薯條 X4 <small>薯條 X4-炸</small>	腐皮白菜 <small>大白菜、豆皮、蔬菜-煮</small>	有機蔬菜 金針排骨湯 <small>湯排、金針花、蔬菜</small>		6.7	2.3	2.3	2.4	8.07
7	六	白飯 <small>白米</small>	莎莎醬豬排 X1 <small>豬排-燒</small>	冬瓜燒雞 <small>雞肉、冬瓜、蘿蔔-燒</small>	昆布佃煮 <small>海帶結、蘿蔔、麵輪、花生-煮</small>	有機蔬菜 芋香米粉湯 <small>米粉、蔬菜、肉絲、芋頭</small>		6.8	2.5	2	2.3	8.17
9	一	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	三杯燒肉 <small>豬肉、鮑菇、蔬菜、九層塔-煮</small>	★炸 鹹酥雞 X3 <small>雞肉 X3-炸</small>	熱炒高麗 <small>高麗菜、蘿蔔-炒</small>	綠色蔬菜 青蔥蛋花湯 <small>雞蛋、蘿蔔、青蔥</small>		6.5	2.5	2.2	2.4	8.06
10	二	白飯 <small>白米</small>	烤雞排 X1 <small>雞排-烤</small>	味噌福州丸 X1 <small>福州丸、玉米、青豆-煮</small>	豆皮鮮瓜 <small>鮮瓜、豆皮、木耳-煮</small>	綠色蔬菜 結頭排骨湯 <small>結頭菜、湯排、芹菜</small>		6.6	2.4	2.3	2.3	8.03
11	三	古早味香菇油飯 <small>糯米、有機白米、香菇、肉絲、木耳</small>	醃醃肉排 X1 <small>豬排-油</small>	蜜汁黑干 <small>黑豆干、小黃瓜、芝麻-煮</small>	紅片花椰 <small>花椰菜、蘿蔔-炒</small>	有機蔬菜 -甜- 珍珠紅茶 <small>珍珠、紅茶包</small>		6.8	2.5	2.1	2.7	8.38
12	四	薏仁飯 <small>白米、薏仁</small>	椰香咖哩雞 <small>雞肉、洋葱、蘿蔔-煮</small>	★炸可樂餅 X1 <small>可樂餅 X1-炸</small>	菇絲條豆 <small>綠豆、鮮菇-炒</small>	有機蔬菜 薑絲紫菜湯 <small>豆腐、紫菜、薑</small>	鮮乳	6.9	2.4	2.2	2.4	8.26
13	五	黑胡椒鐵板麵 <small>麵、肉絲、蔬菜</small>	壽喜醬豬排 <small>豬排-燒</small>	芝香雞肉串 X1 <small>雞肉、芝麻-烤</small>	韭香銀芽 <small>豆芽菜、韭菜、蘿蔔-炒</small>	有機蔬菜 韓式蔘雞湯 <small>高麗菜、雞肉、紅棗、蔘鬚</small>		6.8	2.4	2.3	2.4	8.22
16	一	芝麻飯 <small>白米、芝麻</small>	★炸 棒棒腿 X2 <small>翅小腿 X2-炸</small>	塔香花枝揚 <small>花枝揚、花椰菜、九層塔-煮</small>	海帶彩絲 <small>海帶絲、蔬菜、芹菜-炒</small>	綠色蔬菜 榨菜肉絲湯 <small>榨菜、蘿蔔、肉絲</small>	豆奶	6.7	2.3	2.2	2.4	8.05
17	二	白飯 <small>白米</small>	京醬豬肉 <small>豬肉、洋葱、青蔥-燒</small>	黑輪棒 X1 <small>黑輪棒 X1-燒</small>	白菜滷 <small>大白菜、芋頭、蔬菜-油</small>	綠色蔬菜 麻油雞湯 <small>高麗菜、雞肉、鮮菇</small>		6.5	2.5	2.2	2.5	8.10
18	三	肉鬆蓋飯 <small>有機白米、肉鬆盒</small>	★炸雞翅 X1 <small>三節雞翅-炸</small>	南瓜燒肉片 <small>南瓜、肉片、蘿蔔-燒</small>	玉米條豆 <small>綠豆、玉米粒-炒</small>	有機蔬菜 -甜- 奶茶西米露 <small>西谷米、紅茶包、奶粉</small>		6.9	2.5	2.1	2.5	8.36



# 上將食品

# 陽明高中素食112年1&2月

\*本校未使用輻射污染食品，本公司全面使用非基改玉米及豆製品\* \*本菜單含有芒果、花生、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆等，不適合其過敏體質者食用\*  
 ◎ 服務專線：(02)2996-9305 傳真：(02)2276-3714 e-mail: kh9305@gmail.com 地址：新北市新莊區幸福東路86號 ◎ 營養師：栗筱君(營養字第008273號)

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	附餐	熱飲	冷飲	點心	水果	其他	
3	二	燕麥飯 白米、燕麥	薑絲素肚 素肚、芹菜、薑-炒	鮮菇骰子腐 油豆腐、鮮菇、青豆-燒	豆皮白菜 大白菜、豆皮、木耳-油	綠色蔬菜 豆腐、蘿蔔	味噌湯		6.7	2.2	2.3	2.4	800
4	三	白飯 有機白米	咖哩凍腐 凍豆腐、洋芋、蘿蔔-燒	海結燒麵輪 麵輪、海帶結、花生-油	鮑菇結菜 結頭菜、鮑菇、蔬菜-煮	綠色蔬菜	番茄羅宋湯 番茄、高麗菜、蔬菜		6.5	2.3	2.4	2.5	800
5	四	茄汁螺旋麵 麵、番茄、蔬菜	芝麻素火腿 素火腿 X2、芝麻-燒	椒香干片 豆干、青椒-炒	玉米可樂餅 玉米餅 X1-炸	有機蔬菜	洋芋濃湯 洋芋、玉米、蔬菜	鮮乳	6.9	2.3	2.2	2.6	828
6	五	小米飯 白米、小米	沙茶豆雞片 豆雞片、蘿蔔、小黃瓜-燒	家常豆腐 豆腐、青豆、玉米-燒	木耳高麗 高麗菜、木耳-炒	有機蔬菜	紫菜金針湯 金針花、紫菜		6.6	2.3	2.3	2.3	796
7	六	白飯 白米	莎莎醬豆腸 豆腸、番茄、洋香菜-煮	滷香豆包 豆包-油	蠔燒芥藍 芥藍菜-炒	有機蔬菜	筍片湯 竹筍、木耳、油片絲		6.7	2.4	2.4	2.4	817
9	一	糙米飯 白米、糙米	泡菜燒凍腐 凍豆腐、大白菜、金針菇-燒	醬燒蘭花干 蘭花干-燒	雲耳條豆 條豆、木耳-炒	綠色蔬菜	薏仁洋芋湯 洋芋、薏仁、鮑菇		6.7	2.4	2.2	2.3	808
10	二	香菇油飯 糯米、白米、香菇、麵輪、木耳	三杯素雞腿 素雞腿 X1-燒	雙椒炒豆皮 豆皮、彩椒-炒	蔬燒鮮瓜 鮮瓜、木耳、蔬菜-煮	綠色蔬菜	酸辣湯 豆腐、竹筍、蔬菜		6.7	2.4	2.1	2.4	810
11	三	白飯 有機白米	酸菜大溪干 黑豆干、酸菜-煮	京醬麵腸 麵腸、芹菜-燒	腰果脆薯什錦 豆薯、玉米、蔬菜、腰果-炒	有機蔬菜	鮮菇結菜湯 結頭菜、鮮菇		6.7	2.3	2.4	2.5	814
12	四	薏仁飯 白米、薏仁	和風百頁 百頁、蘿蔔、小黃瓜-燒	瓜仔干丁 豆干、鮮菇、冬瓜、脆瓜-煮	高麗寬粉 高麗菜、寬粉、蔬菜-炒	有機蔬菜	海芽豆腐湯 豆腐、蘿蔔、海芽	鮮乳	6.6	2.4	2.2	2.4	805
13	五	麥片飯 白米、麥片	鳳梨烤麩 烤麩、彩椒、鳳梨-燒	雲耳三角腐 油豆腐、木耳、鮮菇-燒	紅片花椰 花椰菜、蘿蔔-炒	有機蔬菜	枸杞冬瓜湯 冬瓜、枸杞、薑絲		6.8	2.4	2.2	2.3	815
16	一	白飯 白米	咖哩丸子 素丸子、洋芋、蔬菜-煮	蜜汁四方干 四方干、蘿蔔-燒	紅片高麗 高麗菜、蘿蔔-炒	綠色蔬菜	冬菜粉絲湯 冬菜、榨菜、冬粉	豆奶	6.6	2.4	2.4	2.3	806
17	二	紅扁豆飯 白米、紅扁豆	素蠔豆包 豆包、毛豆-煮	蘿蔔燒油腐 油豆腐、蘿蔔、木耳-燒	炸天婦羅 地瓜、鮑菇、條豆-炸	綠色蔬菜	黃瓜湯 大黃瓜、豆皮、薑絲		6.8	2.3	2.3	2.5	819
18	三	蕎麥飯 有機白米、蕎麥	杏片素肉排 素肉排、杏仁-燒	鮮茄豆腐 豆腐、番茄-煮	芹香素小卷 素小卷、芹菜、蔬菜-煮	有機蔬菜	薑絲刈菜湯 刈菜、鮮菇、薑絲		6.7	2.4	2.3	2.2	806