



# 上將食品 111年12月



# 陽明高中

◎地址：新北新莊區幸福路76號 ◎服務專線：(02)2996-9305 ◎E-mail: kb9305@gmail.com

【本校未使用輻射污染食品】

◎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	全穀類	豆魚肉	蔬菜	油脂	共量	
1	四	炸醬乾拌麵 <small>麵條, 絞肉, 豆干丁, 豆芽菜</small>	★炸雞腿 <small>雞腿-炸</small>	海鮮花枝捲 X1 <small>海鮮花枝捲 X1-烤</small>	條豆蔬炒 <small>綠豆, 蔬菜-炒</small>	有味蔬菜						803
2	五	芝麻飯 <small>白米, 芝麻</small>	羅勒豬排 <small>豬排-燒</small>	番茄燒雞 <small>雞肉, 豆苗, 洋蔥, 番茄-燒</small>	蝦香白菜 <small>大白菜, 蔬菜, 蝦皮-煮</small>	有味蔬菜						830
5	一	白飯 <small>白米</small>	★炸雞排 <small>雞排-炸</small>	粉紅醬關東煮 <small>蘿蔔, 蝦球, 魚卵捲, 竹輪-煮</small>	針菇燒瓜 <small>鮮瓜, 金針菇, 蔬菜-燒</small>	綠色蔬菜						801
6	二	胚芽飯 <small>白米, 胚芽</small>	打拋醬肉片 <small>豬肉片, 番茄, 洋蔥-煮</small>	虱目魚塊 <small>虱目魚塊 X2-烤</small>	雲耳高麗 <small>高麗菜, 木耳-炒</small>	綠色蔬菜						801
7	三	金沙蕈菇拌飯 <small>有機白米, 玉米, 鮮菇, 鹹蛋</small>	烤棒棒腿 <small>翅小腿 X2-烤</small>	照燒甜不辣 <small>甜不辣 X1-燒</small>	脆炒豆芽 <small>豆芽菜, 蘿蔔, 芹菜-炒</small>	有味蔬菜						820
8	四	燕麥飯 <small>白米, 燕麥</small>	醬燒豬排 <small>豬排-滷</small>	和風醬油腐雞 <small>雞肉, 油豆腐, 木耳, 鮮菇-燒</small>	蒜香海根 <small>海帶根, 蔬菜, 蒜-炒</small>	有味蔬菜						803
9	五	奶醬肉茸彎管麵 <small>麵, 洋芋, 豬肉, 蔬菜</small>	★炸雞翅 <small>雞翅-炸</small>	烤豬肉條 <small>豬肉 X3-烤</small>	豆酥條豆 <small>綠豆, 蔬菜, 豆酥-炒</small>	有味蔬菜						815
12	一	白飯 <small>白米</small>	咖哩豬 <small>豬肉, 洋芋, 蘿蔔-煮</small>	★麥克雞塊 <small>麥克雞塊 X3-炸</small>	鮑菇結菜 <small>結頭菜, 鮑菇, 蔬菜-煮</small>	綠色蔬菜						803
13	二	藜麥飯 <small>白米, 藜麥</small>	柴香燒雞 <small>雞肉, 蘿蔔, 柴魚片-燒</small>	肉燥蒸蛋 <small>雞蛋, 絞肉-蒸</small>	沙茶海茸 <small>海茸, 蔬菜-炒</small>	綠色蔬菜						801
14	三	麻香雞茸蛋炒飯 <small>有機白米, 玉米, 雞絞肉, 雞蛋, 蔬菜</small>	滷肉排 <small>豬排-滷</small>	鮮肉燒賣 <small>燒賣 X2-蒸</small>	鯉魚燒瓜 <small>鮮瓜, 木耳, 蔬菜, 柴魚片-煮</small>	有味蔬菜						838
15	四	白飯 <small>白米</small>	義式鮮茄魚 <small>魚肉, 番茄, 洋蔥, 義式香料-煮</small>	燒菲力雞排 <small>雞排-燒</small>	紅片花椰 <small>花椰菜, 蘿蔔-炒</small>	有味蔬菜						805
16	五	日式炒烏龍 <small>烏龍麵, 肉絲, 豆芽菜, 蔬菜, 柴魚片</small>	蠔汁肉排 <small>豬排-燒</small>	洋蔥雞丁 <small>雞肉, 洋蔥, 蘿蔔-炒</small>	蝦香高麗 <small>高麗菜, 蔬菜, 蝦皮-炒</small>	有味蔬菜						810
19	一	糙米飯 <small>白米, 糙米</small>	烤雞翅 <small>雞翅-烤</small>	白醬洋芋豬 <small>豬肉, 洋芋, 毛豆-煮</small>	芝麻海結 <small>海帶結, 蘿蔔, 芝麻-油</small>	綠色蔬菜						814
20	二	白飯 <small>白米</small>	蘿蔔燒石斑魚 <small>魚肉, 蘿蔔-燒</small>	★雞堡肉排 <small>雞堡-炸</small>	豆薯條豆 <small>綠豆, 豆薯-炒</small>	綠色蔬菜						796
21	三	台式滷肉飯 <small>有機白米, 絞肉, 豆干, 洋蔥, 毛豆</small>	烤雞排 <small>雞排-烤</small>	三角腐燒肉 <small>豬肉, 三角腐, 蔬菜-煮</small>	彩蔬花椰 <small>花椰菜, 彩椒-炒</small>	有味蔬菜						826
22	四	紅扁豆飯 <small>白米, 紅扁豆</small>	燒烤醬豬肉 <small>豬肉, 洋芋, 小黃瓜-燒</small>	塔香雞丁 <small>雞肉, 黑豆干, 九層塔-燒</small>	白菜滷 <small>大白菜, 芋頭, 蔬菜-煮</small>	有味蔬菜						815
23	五	鮮茄肉醬義大利麵 <small>麵, 番茄, 絞肉, 蔬菜</small>	★炸棒棒腿 <small>翅小腿 X2-炸</small>	烤豬肉串 <small>豬肉串-烤</small>	韓式黃芽 <small>黃豆芽, 蘿蔔, 木耳-炒</small>	有味蔬菜						816
26	一	地瓜飯 <small>白米, 地瓜</small>	★炸鹹酥雞 <small>雞肉 X3-炸</small>	醬爆肉柳 <small>豬柳, 洋蔥, 木耳-炒</small>	炒花椰菜 <small>花椰菜, 蘿蔔-炒</small>	綠色蔬菜						805
27	二	白飯 <small>白米</small>	南瓜咖哩雞 <small>雞肉, 南瓜, 蘿蔔-煮</small>	★海鮮排 <small>海鮮排-炸</small>	蔬燒鮮瓜 <small>鮮瓜, 蘿蔔, 蔬菜-煮</small>	綠色蔬菜						807
28	三	香菇肉絲油飯 <small>有機白米, 糯米, 香菇, 肉絲, 木耳</small>	壽喜石斑魚 <small>石斑魚肉, 蘿蔔-燒</small>	香烤雞翅 <small>雞翅-烤</small>	海山醬結菜 <small>結頭菜, 鮮菇-煮</small>	有味蔬菜						824
29	四	白飯 <small>白米</small>	蜜汁煨雞 <small>雞肉, 洋蔥, 芝麻-煮</small>	元氣黑輪燒 <small>黑輪, 蔬菜, 青豆-煮</small>	快炒高麗 <small>高麗菜, 蘿蔔-炒</small>	有味蔬菜						796
30	五	沙茶什錦貓耳朵 <small>麵疙瘩, 豬肉, 蔬菜</small>	醬淋肉排 <small>豬排-燒</small>	醋溜百頁雞 <small>雞肉, 百頁, 小黃瓜-煮</small>	彩繪什錦 <small>蘿蔔, 毛豆, 鮮菇, 蔬菜-炒</small>	有味蔬菜						803



# 上將食品

# 陽明高中素食111年12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：葉筱君(營養字第008273號)

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	附餐	11	11	11	11	11	11
1	四	白飯 白米	紅燒油腐 油豆腐、蘿蔔-燒	南瓜子 洋薯干丁 干丁、洋芋、鮑菇、南瓜子-炒	腐皮白菜 大白菜、腐皮、木耳-煮	有機蔬菜 枸杞冬瓜湯 冬瓜、金針菇、枸杞		6.7	2.2	2.3	2.4	800	
2	五	芝麻飯 白米、芝麻	酸菜素肚 素豬肚、酸菜-炒	鮮茄豆腐 豆腐、番茄、毛豆-煮	鮮菇燒瓜 鮮瓜、金針菇、蔬菜-燒	有機蔬菜 糯米鮮菇湯 洋芋、糯米、鮑菇、枸杞		6.5	2.3	2.4	2.5	800	
5	一	白飯 白米	南瓜烤麩 烤麩、南瓜、青豆-煮	花生麵筋 冬瓜、麵筋、花生-燒	鮮菇炒筍 竹筍、鮮菇、蔬菜-炒	綠色蔬菜 芋香米粉湯 炊粉、芋頭、香菇		6.9	2.3	2.2	2.4	819	
6	二	胚芽飯 白米、胚芽	味噌燒凍腐 凍豆腐、蘿蔔-燒	小瓜豆雞 豆雞片、小黃瓜-燒	炸花生球 花生球X1-炸	綠色蔬菜 羅宋湯 番茄、高麗菜、蔬菜		6.6	2.3	2.2	2.6	807	
7	三	小米飯 有機白米、小米	醬燒蘭花干 蘭花干-燒	壽喜豆皮 豆皮、木耳、彩椒-燒	雙色花椰 雙色花椰菜-煮	有機蔬菜 紫菜豆腐湯 豆腐、紫菜		6.5	2.2	2.4	2.4	788	
8	四	鐵板 烏龍麵 麵、蔬菜、油片絲	素肉排 素肉排X1-燒	打拋干丁 豆干、番茄、九層塔-煮	芋泥包 芋泥包X1-蒸	有機蔬菜 洋芋濃湯 洋芋、蘿蔔、蔬菜	鮮乳	6.7	2.3	2.1	2.5	807	
9	五	白飯 白米	腰果豆腸 豆腸、洋芋、腰果-煮	醬燒三角腐 油豆腐、木耳、鮮菇-燒	紅絲條豆 綠豆、蘿蔔-炒	有機蔬菜 鳳梨蘿蔔湯 蘿蔔、鳳梨、素肉		6.7	2.3	2.2	2.3	800	
12	一	白飯 白米	塔香黑干 黑豆干、木耳、九層塔-燒	茄汁豆皮 豆皮、番茄、青豆-煮	鮑菇結菜 結頭菜、鮑菇、蔬菜-煮	綠色蔬菜 味噌湯 豆腐、高麗菜		6.5	2.4	2.4	2.3	799	
13	二	藜麥飯 白米、藜麥	和風豆腐 豆腐、蘿蔔、木耳-煮	瓜仔干丁 豆干、鮮菇、脆瓜-煮	沙茶海茸 海茸、芹菜-炒	綠色蔬菜 金菇筍片湯 竹筍、金針菇		6.5	2.3	2.3	2.4	793	
14	三	麥片飯 有機白米、麥片	蠔燒豆包 豆包、青豆-燒	青椒炒干絲 黃干絲、青椒-炒	雲耳鮮瓜 鮮瓜、木耳、蔬菜-煮	有機蔬菜 鼎邊銼 板條、金針花、香菇		6.7	2.3	2.3	2.3	803	
15	四	香椿 青蔬炒飯 白米、蔬菜、鮮菇、香椿	海苔素魚排 海苔素魚排X1-燒	糖醋烤麩 烤麩、鳳梨、彩椒-燒	炸天婦羅 地瓜、鮑菇、條豆-炸	有機蔬菜 藥膳洋芋湯 洋芋、腐皮、紅粟	鮮乳	6.9	2.2	2.2	2.6	820	
16	五	雜糧飯 白米、雜糧米	咖哩百頁 百頁、洋芋、蘿蔔-煮	照燒腐竹捲 腐竹捲、鮮菇、小黃瓜-燒	清炒高麗 高麗菜、蔬菜-炒	有機蔬菜 雙絲豆腐湯 豆腐、蘿蔔、金針菇		6.8	2.2	2.3	2.3	802	
19	一	糙米飯 白米、糙米	鮑菇燒凍腐 凍豆腐、鮑菇-燒	芹香干片 豆干、芹菜-炒	什錦鮮瓜 鮮瓜、蘿蔔-煮	綠色蔬菜 海芽結菜湯 結頭菜、海芽		6.5	2.3	2.4	2.4	796	
20	二	茄汁 義大利麵 麵、番茄、蔬菜	炸蚵仔酥 素蚵仔酥X3-炸	醍醐四角 油豆腐、木耳-油	銀絲卷 銀絲卷X1-蒸	綠色蔬菜 南瓜濃湯 南瓜、蔬菜、鮮菇		6.7	2.2	2	2.6	801	
21	三	白飯 有機白米	醬燒牛蒡排 素牛蒡排X1-燒	酸甜豆皮 油片、蘿蔔、彩椒-燒	薑炒番薯葉 地瓜葉、薑-炒	有機蔬菜 榨菜粉絲湯 榨菜、冬粉、木耳		6.7	2.3	2.2	2.3	800	
22	四	紅扁豆飯 白米、紅扁豆	沙茶豆雞 豆雞片、蘿蔔、小黃瓜-燒	藥膳豆腐 豆腐、鮮菇、山藥、枸杞-煮	窯烤地瓜 地瓜絲X1-烤	有機蔬菜 冬至湯圓 湯圓、香菇、蔬菜	鮮乳	6.9	2.4	2	2.3	817	
23	五	蕎麥飯 白米、蕎麥	宮保豆腸 豆腸、鮑菇、彩椒、花生-燒	蜜汁四方干 四方干-燒	黃芽粉絲 黃豆芽、粉絲、木耳-炒	有機蔬菜 味噌豆腐湯 豆腐、蘿蔔		6.9	2.4	2	2.4	821	
26	一	香菇油飯 糙米、白米、香菇、木耳	滷香蘭花干 蘭花干-油	京醬麵腸 麵腸、蔬菜-炒	芝麻包 芝麻包X1-蒸	綠色蔬菜 肉骨茶湯 大白菜、腐皮、中藥包		6.7	2.3	2.1	2.5	807	
27	二	白飯 白米	咖哩骰子腐 油豆腐、南瓜、蘿蔔-煮	豆干小炒 豆干、素魷魚、芹菜、木耳-炒	蒲瓜什錦 蒲瓜、鮮菇-煮	綠色蔬菜 蘿蔔素丸湯 蘿蔔、素丸子		6.7	2.2	2.2	2.6	806	
28	三	紫米飯 有機白米、紫米	莎莎醬素獅頭 素獅頭X1、番茄、玉米-煮	家常豆腐 豆腐、蘿蔔、青豆-煮	味噌結菜 結頭菜、鮮菇-煮	有機蔬菜 洋芋山藥湯 洋芋、山藥、薑仁		6.6	2.3	2.3	2.4	800	
29	四	紅藜飯 白米、紅藜	三杯豆包 豆包、木耳、九層塔-炒	梅菜麵輪 麵輪、梅菜、筍筴-燒	紅絲菠菜 菠菜、蘿蔔-炒	有機蔬菜 大滷湯 豆腐、竹筍、蔬菜	鮮乳	6.7	2.3	2	2.4	800	
30	五	小米飯 白米、小米	孜然百頁 百頁、洋芋-煮	醋溜腐竹捲 腐竹捲、木耳、葫蘆-煮	彩繪菇丁 蘿蔔、毛豆、鮮菇-炒	有機蔬菜 番茄蔬菜湯 番茄、豆皮、玉米		6.7	2.4	2.2	2.3	808	