



上將食品

◎地址：新北市新莊區中港東路86號 ◎服務專線：(02)2996-9305 ◎E-mail: kh9305@gmail.com

*菜單含有蟹、蝦、牛奶、蛋、芒果、花生、堅果類、芝麻、含熱質穀物、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)



陽明高中

【本校未使用輻射污染食品】

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	附餐	全蛋	豆蛋	肉	蔬	豆	油	糖
2	一	胚芽飯 白米、胚芽	蒜味豬肉 豬肉、蘿蔔、小黃瓜-燒	★炸雞米花 X3 雞肉 X3-炸	金菇鮮瓜 鮮瓜、金針菇、木耳-煮	竹筍雞湯 竹筍、雞肉		6.5	2.4	2.2	2.4			798
3	二	白飯 白米	烤雞排 X1 雞排 X1-烤	咖哩小貢丸 洋芋、小貢丸、蔬菜-煮	芹香海絲 海帶絲、蔬菜、芹菜-炒	甜綠豆薏仁湯 綠豆、薏仁		6.7	2.4	2.1	2.4			810
4	三	海苔絲什錦拌飯 白米、玉米、肉絲、海苔絲	烤醬大排 X1 豬排 X1-燒	麥克雞塊 X2 雞塊 X2-烤	紅絲花椰 花椰菜、蘿蔔-炒	玉米湯 玉米、蘿蔔		6.5	2.6	2	2.7			822
5	四	小米飯 白米、小米	洋芋魚丁 魚肉、洋芋、毛豆-煮	叉燒肉 X3 豬肉條 X3-烤	高麗炒寬粉 高麗菜、絞肉、寬粉、蔬菜-炒	青瓜肉絲湯 青木瓜、肉絲、枸杞	鮮奶	6.9	2.5	2.1	2.5			836
6	五	茄汁草菇螺旋麵 麵、蔬菜、絞肉、鮮菇	吮指里肌排 X1 豬排 X1-燒	烤雞肉串 X1 雞肉-烤	豆酥條豆 條豆、蔬菜、豆酥-炒	蘿蔔雞湯 蘿蔔、雞肉、鮮菇		6.5	2.4	2.2	2.4			798
11	三	白飯 白米	墨西哥雞肉 雞肉、洋芋、紅椒-燒	肉燥福州丸 X1 福州丸 X1、絞肉、蔬菜-煮	開陽炒筍 竹筍、蔬菜、蝦米-炒	番茄湯 番茄、蔬菜、青蔥		6.5	2.5	2.1	2.5			808
12	四	糙米飯 白米、糙米	★酥炸肉排 X1 肉排 X1-炸	藥膳凍腐雞 凍豆腐、雞肉、蔬菜、紅棗-燒	韓式黃芽 黃豆芽、海苔、蔬菜-炒	金針雞湯 金針菇、雞肉、金針花	鮮奶	6.5	2.5	2.1	2.4			803
13	五	沙茶炒米粉 米粉、豆芽菜、絞肉、蔬菜	醃醃滷雞腿 X1 雞腿 X1-滷	酸甜醬海鮮排 X1 海鮮排 X1-燒	木耳鮮瓜 鮮瓜、木耳、蔬菜-煮	甜珍珠仙草蜜 仙草、珍珠、綠豆		6.7	2.4	2.2	2.3			808
16	一	白飯 白米	咖哩豬 豬肉、洋芋、蘿蔔-煮	洋蔥雞肉 洋蔥、雞肉、蔬菜-燒	蒜香高麗 高麗菜、蔬菜、蒜-炒	冬瓜雞湯 冬瓜、雞肉、薑		6.7	2.4	2.2	2.3			808
17	二	薏仁飯 白米、小薏仁	烤翅小腿 X2 翅小腿 X2-烤	瓜仔肉燥 冬瓜、絞肉、干丁、鮑菇、脆瓜-煮	醬爆條豆段 條豆、蘿蔔-炒	甜紅豆紫米湯 紅豆、紫米、燕麥		6.5	2.5	2.2	2.4			806
18	三	夏威夷炒飯 白米、火腿、鳳梨、蔬菜	嫩汁豬排 X1 豬排 X1-滷	椒鹽薯餅 X3 洋芋薯餅 X3-烤	白菜滷 大白菜、油片、蘿蔔、木耳-煮	南瓜湯 南瓜、蔬菜		6.6	2.5	2	2.6			817
19	四	芝麻飯 白米、芝麻	★香酥雞排 X1 雞排 X1-炸	肉燥炒筍 竹筍、豆皮絲、絞肉、蔬菜-煮	鮑菇燒瓜 鮮瓜、鮑菇、蔬菜-煮	黃芽肉絲湯 黃豆芽、肉絲、蔬菜	鮮奶	6.6	2.5	2.2	2.5			817
20	五	奶香義大利麵 麵、絞肉、蔬菜、蘿蔔	芝香豬排 X1 豬排 X1、芝麻-燒	香雞堡排 X1 香雞堡排 X1-烤	素蠔海根 海帶根、蔬菜-煮	香蔥蘿蔔湯 蘿蔔、青蔥		6.5	2.5	2.1	2.4			803
23	一	糙米飯 白米、糙米	柴香和風雞 雞肉、蘿蔔、蔬菜、柴魚片-煮	南瓜燒肉 豬肉、南瓜、蔬菜-燒	玉米彩蔬 玉米、鮮菇、蔬菜-炒	甜摩摩喳喳 地瓜、芋頭、西谷米、椰漿		6.8	2.4	2	2.6			823
24	二	白飯 白米	★炸豬肉酥 X3 豬肉 X3-炸	鮮蔬雞丁 雞肉、番茄、洋蔥-煮	蝦香高麗 高麗菜、蔬菜、蝦皮-炒	金菇鮮瓜湯 鮮瓜、雞肉、金針菇		6.6	2.4	2.1	2.3			798
25	三	麻香肉絲油飯 糯米、白米、肉絲、香菇、木耳	香烤雞排 X1 雞排 X1-烤	豬肉餡餅 X1 豬肉餡餅 X1-烤	紅藜蘿蔔 蘿蔔、蔬菜、毛豆、紅藜-煮	羅宋湯 番茄、湯排、西芹、蔬菜		6.6	2.5	2	2.6			817
26	四	燕麥飯 白米、燕麥	海結花生燉肉 豬肉、海帶結、花生-燉	塔香魚羹 魚羹、竹筍、木耳、九層塔-煮	韭香豆芽 豆芽菜、蔬菜、韭菜-炒	糯米雞湯 洋芋、雞肉、糯米	鮮奶	6.6	2.4	2.1	2.4			803
27	五	咖哩炒麵 麵、蘿蔔、肉絲、蔬菜	古早味雞翅 X1 雞翅 X1-滷	叉燒肉條 X3 豬肉條 X3-烤	清炒花椰 花椰菜、蔬菜-炒	海芽味噌湯 豆腐、蘿蔔、海芽	豆奶	6.5	2.4	2.2	2.4			798
30	一	日式野菇栗香炊飯 白米、鮮菇、蔬菜、栗子	★黃金豬排 X1 豬排 X1-炸	燒烤甜不辣 X1 甜不辣片 X1-燒	鮮菇炒筍 竹筍、鮮菇、蔬菜-炒	甜冬瓜山粉圓 山粉圓、冬瓜磚		6.7	2.5	2.1	2.4			817
31	二	雜糧飯 白米、雜糧米	麻油燒魚 魚肉、凍豆腐、蔬菜-燒	泰式燒豬 豬肉、番茄、洋蔥、九層塔-煮	玉筍鮮瓜 鮮瓜、玉米筍、蔬菜-煮	芹珠排骨湯 蘿蔔、湯排、芹菜		6.5	2.5	2.2	2.4			806