



上將食品 112年12月



陽明國中

◎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 【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，**不適宜其過敏體質者食用** *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	全穀類	豆類	蔬菜	海帶	份量
1	五	麻油 菇菇拌飯 <small>白米, 鮮菇, 蔬菜, 麻油</small>	★炸豬排 X1 <small>豬排 X1-炸</small>	腐皮花枝捲 X1 <small>花枝捲-燒</small>	蔬燒白菜 <small>大白菜, 蔬菜-煮</small>	有機蔬菜 珍珠奶露 <small>珍珠, 奶粉</small>		6.6	2.6	2.3	2.6	832
4	一	白飯 <small>白米</small>	糖醋雞丁 <small>雞肉, 洋蔥, 彩椒-燒</small>	紅糟肉 X3 <small>豬肉條 X3-烤</small>	蒜香海根 <small>海帶根, 蔬菜, 蒜-炒</small>	標準蔬菜 紅燒排骨湯 <small>番茄, 蔬菜, 湯排</small>		6.7	2.4	2.2	2.4	812
5	二	小麥飯 <small>白米, 小麥</small>	嫩汁肉排 X1 <small>豬排 X1-油</small>	韓式安東燉雞 <small>雞肉, 洋芋, 冬粉, 洋蔥, 青蔥, 芝麻-煮</small>	炒高麗菜 <small>高麗菜, 蔬菜-炒</small>	標準蔬菜 味噌湯 <small>海芽, 豆腐, 柴魚片</small>		6.7	2.5	2.1	2.5	822
6	三	炸醬 滷肉飯 <small>有機白米, 絞肉, 豆干, 洋蔥</small>	冰糖雞翅 X1 <small>雞翅 X1-油</small>	客家小炒 <small>豆干, 肉絲, 魷魚, 芹菜-炒</small>	脆炒豆芽 <small>豆芽菜, 蘿蔔, 木耳-炒</small>	有機蔬菜 金針湯 <small>金針花, 湯排, 結頭菜</small>		6.8	2.5	2	2.6	831
7	四	糙米飯 <small>白米, 糙米</small>	打拋醬肉片 <small>豬肉片, 番茄, 洋蔥, 香料-煮</small>	南瓜起司燒 <small>起司燒, 南瓜, 毛豆-煮</small>	針菇燒瓜 <small>鮮瓜, 金針菇, 蔬菜-燒</small>	有機蔬菜 鮮蔬肉絲湯 <small>大白菜, 肉絲, 蔬菜</small>	鮮奶	6.6	2.5	2.3	2.3	811
8	五	義式奶醬 筆管麵 <small>筆管麵, 絞肉, 蔬菜</small>	香滷雞腿 X1 <small>雞腿 X1-油</small>	★炸薯球 X4 <small>薯球 X4-炸</small>	豆酥條豆 <small>條豆, 蔬菜, 豆酥-炒</small>	有機蔬菜 西米露甜湯 <small>西米露, 綠豆</small>		6.8	2.4	2.2	2.5	824
11	一	芝麻飯 <small>白米, 芝麻</small>	蒲燒魚排 X1 <small>魚排 X1-蒸</small>	堅果蜜汁豆干 <small>豆干, 蔬菜, 堅果-煮</small>	鮑菇結菜 <small>結頭菜, 鮑菇, 蔬菜-煮</small>	標準蔬菜 大馬 肉骨茶湯 <small>高麗菜, 豆皮, 湯排</small>		6.6	2.6	2.2	2.5	825
12	二	白飯 <small>白米</small>	柴魚雞丁 <small>雞肉, 洋蔥, 蘿蔔, 柴魚片-燒</small>	奶香玉米肉茸 <small>玉米, 絞肉, 蘿蔔, 蔬菜-炒</small>	芹香海帶絲 <small>海帶絲, 蔬菜-炒</small>	標準蔬菜 冬瓜排骨湯 <small>冬瓜, 湯排, 金針菇</small>		6.7	2.5	2.1	2.4	817
13	三	南洋風味 拌飯 <small>有機白米, 洋蔥, 絞肉, 薑黃粉</small>	滷里肌大排 X1 <small>里肌豬排 X1-油</small>	海鮮魷魚丸 X2 <small>魷魚丸 X2-烤</small>	雲耳高麗 <small>高麗菜, 蔬菜-炒</small>	有機蔬菜 糯米雞湯 <small>洋芋, 糯米, 雞肉, 枸杞</small>		6.8	2.4	2	2.6	823
14	四	白飯 <small>白米</small>	泡菜雞 <small>雞肉, 自製泡菜, 金針菇-燒</small>	肉茸油腐 <small>油豆腐, 木耳, 絞肉-油</small>	紅片花椰 <small>花椰菜, 蘿蔔-炒</small>	有機蔬菜 酸辣湯 <small>豆腐, 竹筍, 蔬菜</small>	鮮奶	6.7	2.5	2.1	2.5	822
15	五	客家粿仔條 <small>粿仔條, 肉絲, 蔬菜</small>	蠔汁豬排 X1 <small>豬排 X1-燒</small>	★炸可樂餅 X1 <small>奶滋可樂餅 X1-炸</small>	鯉魚燒瓜 <small>鮮瓜, 豆皮, 蔬菜, 柴魚片-煮</small>	有機蔬菜 黑糖芋圓 <small>芋圓, 地瓜圓, 黑糖</small>		6.6	2.4	2.2	2.4	805
18	一	白飯 <small>白米</small>	義式鮮茄雞 <small>雞肉, 番茄, 洋蔥, 義式香料-煮</small>	洋芋什錦豬 <small>洋芋, 豬肉, 蔬菜-燒</small>	芝麻海結 <small>海帶結, 蘿蔔, 芝麻-油</small>	標準蔬菜 青菜豆腐湯 <small>豆腐, 綠色青菜, 雞茸</small>		6.8	2.5	2.2	2.5	831
19	二	麥片飯 <small>白米, 麥片</small>	咖哩豬 <small>豬肉, 洋芋, 蘿蔔-煮</small>	香雞堡排 X1 <small>香雞堡排 X1-烤</small>	紅絲條豆 <small>條豆, 蘿蔔-炒</small>	標準蔬菜 蘿蔔雞湯 <small>蘿蔔, 雞肉, 蔬菜</small>		6.7	2.5	2.1	2.4	817
20	三	傳統 上海菜飯 <small>有機白米, 青菜, 鹹豬肉, 香菇</small>	★炸雞排 X1 <small>雞排 X1-炸</small>	黑輪棒 X1 <small>黑輪棒 X1-燒</small>	彩蔬花椰 <small>花椰菜, 彩椒-炒</small>	有機蔬菜 羅宋湯 <small>番茄, 高麗菜, 湯排, 芹菜</small>		6.6	2.5	2.1	2.6	819
21	四	地瓜飯 <small>白米, 地瓜</small>	蒜香燒魚 <small>魚肉, 蘿蔔, 蒜-燒</small>	照燒年糕雞 <small>雞肉, 年糕, 鮑菇, 玉米-燒</small>	快炒高麗 <small>高麗菜, 蘿蔔-炒</small>	有機蔬菜 小魚味噌湯 <small>豆腐, 洋蔥, 小魚干</small>	鮮奶	6.6	2.4	2.3	2.3	803
22	五	黑胡椒鐵板麵 <small>麵, 肉絲, 蔬菜</small>	香烤雞翅 X1 <small>雞翅 X1-烤</small>	塔香黑干豬 <small>黑豆干, 豬肉, 蘿蔔, 九層塔-燒</small>	彩繪什錦 <small>蘿蔔, 玉米, 鮮菇, 蔬菜-炒</small>	有機蔬菜 冬至甜湯圓 <small>湯圓, 紅豆</small>	豆奶	6.7	2.6	2.2	2.5	832
25	一	玉米飯 <small>白米, 玉米</small>	蜜汁豬排 X1 <small>豬排 X1-油</small>	椒鹽甜不辣 <small>甜不辣條, 芹菜-炒</small>	海山醬結菜 <small>結頭菜, 木耳-煮</small>	標準蔬菜 海芽湯 <small>海芽, 青蔥</small>		6.7	2.4	2.1	2.5	814
26	二	白飯 <small>白米</small>	烤翅小腿 <small>翅小腿 X2-烤</small>	瓜仔肉燥干丁 <small>干丁, 絞肉, 冬瓜, 鮑菇, 脆瓜-煮</small>	韓式黃芽 <small>黃豆芽, 蔬菜-炒</small>	標準蔬菜 雙結肉絲湯 <small>結頭菜, 海帶結, 肉絲</small>		6.6	2.5	2.2	2.4	813
27	三	沙茶 雞粒炒飯 <small>有機白米, 雞茸, 玉米, 蔬菜</small>	★金黃豬排 <small>豬排 X1-炸</small>	洋蔥雞肉 <small>洋蔥, 雞肉, 蔬菜-煮</small>	白菜滷 <small>大白菜, 蔬菜-煮</small>	有機蔬菜 洋芋濃湯 <small>洋芋, 南瓜, 蔬菜</small>		6.8	2.5	2	2.6	831
28	四	白飯 <small>白米</small>	莎莎醬雞丁 <small>雞肉, 番茄, 蔬菜-燒</small>	凍腐燒肉 <small>凍豆腐, 肉片, 青蔥-煮</small>	蔬燒鮮瓜 <small>鮮瓜, 金針菇, 蔬菜-煮</small>	有機蔬菜 刈菜排骨湯 <small>刈菜, 鮮菇, 湯排</small>	鮮奶	6.6	2.5	2.3	2.3	811
29	五	鮮茄 義大利麵 <small>義大利麵, 番茄, 絞肉</small>	里肌肉排 X1 <small>豬排 X1-油</small>	薯辦 X3 <small>薯辦 X3-烤</small>	炒花椰菜 <small>花椰菜, 蘿蔔-炒</small>	有機蔬菜 燒仙草 <small>仙草, 豆腐, QQ圓</small>		6.6	2.6	2.2	2.5	825