



上將食品 112年4月



陽明高中

◎地址：新北市新莊區中港路86號 ◎服務專線：(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：葉筱君(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	油脂	熱量		
6	四	白飯 白米	卡非醬豬肉 豬肉, 南瓜, 青豆-煮	塔香花枝揚 花枝揚, 花椰菜, 芹菜-炒	白菜滷 白菜, 豆皮, 蔬菜-煮	有機蔬菜	冬瓜雞湯 冬瓜, 雞肉, 薑	6.7	2.4	2.2	2.4	812	
7	五	義式茄汁肉醬麵 義大利麵, 絞肉, 蔬菜	烤雞腿 雞腿-烤	叉燒包 X1 叉燒包-蒸	紅絲條豆 條豆, 蘿蔔-炒	有機蔬菜	-甜-紅豆甜湯圓 湯圓, 紅豆	6.7	2.5	2.1	2.3	813	
10	一	白飯 白米	紅燒白玉豬 豬肉, 蘿蔔, 青蔥-燒	泰式打拋小貢丸 小貢丸, 番茄, 洋蔥, 九層塔-煮	蝦皮高麗 高麗菜, 木耳, 蝦皮-炒	標準蔬菜	海芽蛋花湯 結頭菜, 雞蛋, 海芽	6.5	2.4	2.2	2.5	803	
11	二	小米飯 白米, 小米	蒜香石斑魚 石斑魚肉, 鮑菇, 蔬菜-煮	★炸小雞腿 X2 翅小雞 X2-炸	菇炒筍片 筍片, 鮮菇, 蔬菜-炒	標準蔬菜	小魚味噌湯 豆腐, 洋蔥, 小魚乾	豆奶	6.5	2.5	2.1	2.4	803
12	三	招牌香菇油飯 糯米, 有機白米, 香菇, 豬肉, 木耳	台式滷肉排 X1 豬排 X1-滷	蜜汁地瓜雞 雞肉, 地瓜-燒	脆炒如意芽 豆芽菜, 蔬菜, 蘿蔔-炒	有機蔬菜	赤肉羹湯 大白菜, 肉絲, 雞蛋, 蔬菜	6.7	2.5	2.1	2.6	826	
13	四	糙米飯 白米, 糙米	蘿勒薯塊雞 雞肉, 洋芋, 毛豆-燒	叉燒肉 X3 豬肉 X3-烤	豆皮燒瓜 鮮瓜, 金針菇, 豆皮, 蔬菜-煮	有機蔬菜	羅宋湯 番茄, 蔬菜, 湯排	鮮乳	6.7	2.4	2.2	2.3	808
14	五	磨菇醬鐵板麵 麵條, 鮮菇, 蔬菜	★酥炸豬排 X1 豬排-炸	海苔魷魚丸 X2 魷魚丸 X2, 海苔香鬆-烤	清炒花椰 花椰菜, 木耳-炒	有機蔬菜	-甜-九份芋圓 芋圓, 地瓜圓	6.6	2.5	2.2	2.3	808	
17	一	雜糧飯 白米, 雜糧米	冰糖三節翅 X1 雞翅 X1-滷	南瓜燒豬 南瓜, 豬肉, 青豆-燒	芹炒海茸 海茸, 蘿蔔, 芹菜-炒	標準蔬菜	豆腐大醬湯 豆腐, 鮑菇, 肉片, 味噌	6.8	2.4	2.1	2.4	817	
18	二	白飯 白米	義式茄香燉肉 豬肉, 番茄, 蘿蔔-煮	★炸黃金魚條 X2 魚條 X2-炸	木耳高麗 高麗菜, 木耳-炒	標準蔬菜	筍香雞湯 竹筍, 雞肉, 蔬菜	6.7	2.4	2.2	2.5	817	
19	三	炸醬滷肉飯 有機白米, 絞肉, 豆干, 洋蔥, 毛豆	烤香雞排 X1 雞排-烤	鮮肉燒賣 X2 燒賣 X2-蒸	鮮瓜總匯 鮮瓜, 蔬菜, 豆包絲-煮	有機蔬菜	洋芋濃湯 洋芋, 蘿蔔, 雞蛋	6.6	2.4	2.3	2.6	817	
20	四	蕎麥飯 白米, 蕎麥	壽喜燒豬 豬肉, 洋蔥, 蔬菜-煮	酸甜醬花枝排 X1 花枝排-燒	腰果玉米 玉米, 蔬菜, 腰果-煮	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 豆腐, 雞蛋, 紫菜	鮮乳	6.7	2.5	2	2.4	815
21	五	白醬義大利麵 麵, 絞肉, 蔬菜	烤翅小腿 X2 翅小腿 X2-烤	B B Q 豬肉串 X1 豬肉串-烤	★炸薯球 X4 薯球 X4-炸	有機蔬菜	-甜-奶茶西米露 西谷米, 紅茶, 奶粉	6.9	2.4	2.2	2.4	826	
24	一	胚芽飯 白米, 胚芽	咕佬肉 豬肉, 洋蔥, 鳳梨-燒	滷味什錦雞丁 雞肉, 油豆腐, 蘿蔔, 鮮菇-滷	豆酥條豆 條豆, 木耳, 豆酥-炒	標準蔬菜	番茄蛋花湯 番茄, 雞蛋, 蔬菜	豆奶	6.5	2.4	2.3	2.4	801
25	二	白飯 白米	燒無骨雞排 X1 無骨雞排 X1-燒	味噌福州丸 X1 福州丸, 玉米, 毛豆-煮	塔香海絲 海帶絲, 蘿蔔, 九層塔-炒	標準蔬菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔, 湯排, 金針菇	6.7	2.4	2.1	2.3	805	
26	三	夏威夷炒飯 有機白米, 鳳梨, 火腿, 蔬菜, 玉米	燒烤醬肉排 X1 豬排 X1-燒	蝦捲 X2 蝦捲 X2-烤	麵筋白菜 大白菜, 蔬菜, 麵筋-煮	有機蔬菜	糯米雞湯 洋芋, 雞肉, 糯米, 枸杞	6.7	2.5	2.3	2.6	831	
27	四	白飯 白米	泰式甜蔥燒雞 雞肉, 洋蔥, 彩椒-燒	肉絲炒筍 竹筍, 肉絲, 蔬菜-炒	紅片花椰 花椰菜, 蘿蔔-炒	有機蔬菜	榨菜粉絲湯 榨菜, 絞肉, 粉絲, 木耳	鮮乳	6.7	2.3	2.3	2.3	803
28	五	客家肉絲粿仔條 粿仔條, 肉絲, 蔬菜	里肌肉排 X1 肉排 X1-滷	墨西哥洋芋雞 雞肉, 洋芋, 蔬菜, 墨西哥香料-煮	★炸可樂餅 X1 玉米香酥餅 X1-炸	有機蔬菜	-甜-冬瓜山粉圓 冬瓜磚, 山粉圓	6.7	2.4	2.3	2.4	815	