



上將食品 112年6月



陽明高中

◎地址：新北市新莊區幸福東路 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	全蛋雞腿	豆魚肉	蔬菜	油脂	熱量
1	四	泡菜麵疙瘩 麵疙瘩, 白菜, 肉絲, 蔬菜	紅燒肉排 X1 里肌肉排 X1-燒	雞柳條 X2 雞柳條 X2-烤	豆酥條豆 條豆, 蔬菜, 豆酥-炒	有機蔬菜 筍片雞湯 雞肉, 竹筍, 木耳	鮮乳	6.5	2.4	2.2	2.4	798
2	五	海苔飯 白米, 海苔粉	★炸雞腿 X1 雞肉, 洋芋, 蔬菜-煮	高麗炒肉片 高麗菜, 肉片, 豆皮, 蔬菜-炒	塔香海茸 海茸, 蔬菜, 九層塔-炒	有機蔬菜 -甜-地瓜圓甜湯 地瓜圓, 芋圓		6.9	2.4	2.1	2.3	819
5	一	白飯 白米	糖醋咕咾肉 豬肉, 洋蔥, 鳳梨-燒	三杯筍香雞 雞肉, 竹筍, 蔬菜, 九層塔-燒	蘿蔔花椰 花椰菜, 蘿蔔-煮	標準蔬菜 海芽豆腐湯 豆腐, 海帶芽		6.5	2.4	2.3	2.5	805
6	二	胚芽飯 白米, 胚芽	烤棒棒腿 X2 小雞腿 X2-烤	燒烤醬甜不辣 X1 甜不辣 X1-燒	清炒高麗 高麗菜, 木耳, 蔬菜-炒	標準蔬菜 洋芋排骨湯 洋芋, 湯排, 紅棗		6.7	2.4	2.2	2.3	808
7	三	沙茶肉茸炒飯 有機白米, 豬肉, 蔬菜	蒜香燒豬排 X1 豬排 X1-燒	味噌凍腐雞 雞肉, 凍豆腐, 蔬菜-煮	鮮煮絲瓜 絲瓜, 豆豉, 蔬菜-煮	有機蔬菜 大滷湯 豆腐, 竹筍, 肉絲, 蔬菜		6.6	2.5	2.3	2.7	829
8	四	小米飯 白米, 小米	奶醬南瓜雞 雞肉, 南瓜, 毛豆-燒	★炸叉燒肉 X3 豬肉條 X3-炸	芹炒海絲 海帶絲, 蔬菜, 芹菜-炒	有機蔬菜 冬瓜肉絲湯 冬瓜, 肉絲, 枸杞	鮮乳	6.7	2.4	2.3	2.4	815
9	五	客家炒米粉 米粉, 香菇, 肉絲, 蔬菜	椒香肉排 X1 豬排 X1-燒	麥克雞塊 X2 麥克雞塊 X2-烤	開陽脆筍 竹筍, 蝦米, 蔬菜-炒	有機蔬菜 -甜-波霸紅茶 珍珠, 紅茶		6.7	2.4	2.1	2.4	810
12	一	紅藜飯 白米, 紅藜	芝麻和風魚 魚肉, 小黃瓜, 蔬菜, 芝麻-煮	菲力雞排 X1 無骨雞排 X1-燒	脆炒芽菜 豆芽菜, 蔬菜, 木耳-炒	標準蔬菜 榨菜肉絲湯 榨菜, 肉絲, 蔬菜		6.5	2.5	2.2	2.3	801
13	二	白飯 白米	咖哩豬 豬肉, 洋芋, 蘿蔔-煮	照燒雞肉丸 X1 雞肉丸, 鮑菇, 玉米筍-燒	蘿蔔彩燴 蘿蔔, 玉米, 蔬菜-煮	標準蔬菜 金針鮮雞湯 蔬菜, 雞肉, 金針花		6.7	2.5	2.2	2.3	815
14	三	香草茄汁飯 有機白米, 茄汁, 香草, 絞肉	烤雞排 X1 雞排 X1-烤	肉絲炒鮮筍 竹筍, 豬肉絲, 蔬菜-炒	木耳條豆 條豆, 木耳-炒	有機蔬菜 西式濃湯 南瓜, 蔬菜, 雞蛋		6.6	2.5	2.1	2.7	824
15	四	白飯 白米	紅棗燉肉 豬肉, 蘿蔔, 紅棗-燉	雞堡肉排 X1 雞堡肉排-烤	白菜滷 大白菜, 鮮菇, 蔬菜-煮	有機蔬菜 小魚味噌湯 豆腐, 洋蔥, 小魚干	鮮乳	6.5	2.4	2.2	2.4	798
16	五	糙米飯 白米, 糙米	洋釀醬雞丁 雞肉, 洋蔥, 彩椒-燒	烤豬肉條 X3 豬肉條 X3-烤	肉茸玉米蛋 雞蛋, 玉米, 絞肉, 青蔥-炒	有機蔬菜 肉骨茶湯 高麗菜, 湯排, 鮮菇		6.5	2.4	2.1	2.5	800
17	六	焗烤白醬義大利麵 麵, 絞肉, 鮮菇, 蔬菜	五香肉排 X1 豬排 X1-滷	★金黃薯條 X4 金黃薯條 X4-炸	針菇燒瓜 鮮瓜, 金針菇, 蔬菜-煮	標準蔬菜 -甜-紫米紅豆湯 紫米, 紅豆		6.6	2.4	2.2	2.5	810
19	一	白飯 白米	醬燒豬排 X1 豬排 X1-滷	卡邦尼起司燒 起司燒, 洋芋, 青豆-燒	鮮菇高麗 高麗菜, 鮮菇-炒	標準蔬菜 紫菜蛋花湯 蘿蔔, 雞蛋, 紫菜		6.7	2.4	2.2	2.3	808
20	二	雜糧飯 白米, 雜糧米	蠔油雞肉 雞肉, 竹筍, 蔬菜-燒	泰式打拋豬 絞肉, 豆薯, 番茄, 九層塔-煮	絲瓜燴煮 絲瓜, 麵疙瘩, 蔬菜-煮	履歷蔬菜 韓式大醬湯 豆腐, 鮑菇, 肉片, 味噌		6.7	2.5	2.2	2.4	820
21	三	栗香肉絲油飯 糯米, 有機白米, 豬肉, 香菇, 栗子	燒里肌排 X1 豬排 X1-燒	★奶滋可樂餅 X1 玉米奶滋餅 X1-炸	香拌黃芽 黃豆芽, 海芽, 蔬菜-煮	有機蔬菜 -甜-黑糖粉圓 珍珠, 黑糖		6.9	2.5	2.2	2.7	847
26	一	薏仁飯 白米, 薏仁	卡非醬魚丁 魚肉, 南瓜, 洋芋-煮	烤雞肉捲 X1 雞肉捲 X1-烤	紅絲條豆 條豆, 蘿蔔-炒	標準蔬菜 羅宋湯 高麗菜, 湯排, 番茄	豆奶	6.7	2.4	2.2	2.5	817
27	二	海苔香鬆蓋飯 白米, 海苔香鬆(附包)	醃醃滷肉 豬肉, 雙色蘿蔔-滷	塔香方干雞 雞肉, 四方豆干, 小黃瓜-煮	★薯球 X4 薯球 X4-炸	標準蔬菜 冬瓜薏米湯 冬瓜, 薏仁, 鮮菇		6.6	2.5	2.1	2.4	810
28	三	白飯 有機白米	烤雞翅 X1 三節雞翅 X1-烤	紅燒獅子頭 X1 獅子頭, 豆芽菜, 木耳-煮	蠔香海根 海帶根, 蔬菜-炒	有機蔬菜 香菇赤肉羹 筍絲, 肉絲, 香菇, 木耳		6.7	2.4	2	2.6	816
29	四	柴魚日式烏龍麵 烏龍麵, 蔬菜, 絞肉, 柴魚片	★炸排骨酥 X3 豬肉 X3-炸	叉燒包 X1 叉燒包-蒸	蔬匯鮮瓜 鮮瓜, 蔬菜-煮	有機蔬菜 -甜-冬瓜山粉圓 山粉圓, 冬瓜磚	鮮乳	6.6	2.4	2	2.4	800
30	五	小米飯 白飯, 小米	照燒薯塊雞 雞肉, 洋芋, 毛豆-燒	肉燥蒸蛋 雞蛋, 絞肉-蒸	蒜香高麗 高麗菜, 蔬菜, 蒜-炒	有機蔬菜 芽菜肉絲湯 黃豆芽, 肉絲, 海帶芽		6.7	2.5	2.2	2.4	820