



上將食品 113年1月



陽明高中

◎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

【本校未使用輻射污染食品】

*菜單含有蟹、蝦、牛幼、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	1 1	1 2	1 3	1 4	1 5	1 6
2	二	胚芽飯 白米, 胚芽米	南洋咖哩豬 豬肉, 洋芋, 蘿蔔-煮	照燒三角腐 油豆腐, 絞肉, 木耳-燒	白菜滷 大白菜, 油片, 蔬菜-滷	標準蔬菜	冬瓜雞湯 冬瓜, 雞肉, 鮮菇		6.6	2.4	2.2	2.3	801	
3	三	香蔥肉茸炒飯 白米, 絞肉, 蔬菜, 青蔥	香草烤雞排 X1 雞排 X1-烤	烤豬肉條 X3 豬肉條 X3-烤	鮑菇結菜 結頭菜, 鮑菇, 蔬菜-煮	有機蔬菜	巧達濃湯 洋芋, 蘿蔔, 雞蛋		6.8	2.4	2.2	2.6	828	
4	四	白飯 白米	壽喜燒肉片 豬肉, 洋蔥, 金針菇-煮	玉米歐姆蛋 玉米, 雞蛋, 蔬菜-炒	★炸薯餅 X2 薯餅 X2-炸	有機蔬菜	海芽味噌湯 豆腐, 海芽, 柴魚	鮮奶	6.6	2.5	2.1	2.5	815	
5	五	焗烤奶油白醬義大利麵 義大利麵, 絞肉, 洋蔥, 蔬菜	滷雞腿 X1 雞腿 X1-滷	洋芋豬肉球 X1 豬肉丸, 洋芋, 蘿蔔-燒	金粒花椰 花椰菜, 玉米-煮	有機蔬菜	波霸紅茶 粉圓, 紅茶包		6.6	2.4	2.2	2.3	801	
8	一	白飯 白米	栗香燒豬 豬肉, 蘿蔔, 栗子, 紅椒-燒	★炸雞米花 X3 雞肉 X3-炸	針菇燒瓜 鮮瓜, 金針菇, 木耳-煮	標準蔬菜	牛蒡雞湯 洋芋, 雞肉, 牛蒡		6.6	2.5	2.1	2.3	806	
9	二	五穀飯 白米, 五穀米	奶香白醬雞 雞肉, 洋芋, 毛豆-煮	蒸蛋 雞蛋, 蔬菜-蒸	芝香條豆 條豆, 蔬菜, 芝麻-炒	標準蔬菜	羅宋湯 番茄, 蔬菜, 湯排		6.6	2.4	2.1	2.4	803	
10	三	花生肉絲油飯 白米, 糯米, 花生, 肉絲, 麵輪	烤里肌排 X 豬排 X1-烤	魷魚丸 X2 魷魚丸 X2-燒	韭香銀芽 豆芽菜, 韭菜, 蔬菜-炒	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜, 雞蛋, 蔬菜		6.5	2.5	2	2.6	810	
11	四	白飯 白米	杏片地瓜雞 雞肉, 地瓜, 杏仁片-燒	肉茸寬粉煲 高麗菜, 寬粉, 豬絞肉, 蔬菜-炒	紅片花椰 花椰菜, 蘿蔔-炒	有機蔬菜	大滷湯 豆腐, 金針菇, 蔬菜	鮮奶	6.8	2.4	2.2	2.3	815	
12	五	古早味炒米粉 米粉, 絞肉, 香菇, 蔬菜	古早味滷豬排 X1 豬排 X1-滷	海鮮排 X1 海鮮排 X1-烤	蒜香海根 海帶根, 蔬菜, 蒜-炒	有機蔬菜	紅豆醇奶 紅豆, 麥片, 奶粉		6.7	2.4	2	2.3	803	
15	一	糙米飯 白米, 糙米	糖醋雞丁 雞肉, 洋蔥, 蔬菜-燒	塔香花枝揚 花枝揚, 花椰菜, 九層塔-炒	爆皮白菜 大白菜, 爆皮, 蔬菜-滷	標準蔬菜	鳳梨排骨湯 結頭菜, 蔴鳳梨, 湯排		6.6	2.4	2.2	2.3	801	
16	二	柴魚日式炒麵 麵條, 肉絲, 蔬菜, 柴魚	燒肉排 X1 豬排 X1-燒	★炸麻糬球 X2 芝麻麻糬球 X2-炸	雲耳高麗 高麗菜, 木耳-炒	標準蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐, 洋蔥, 小魚干		6.5	2.5	2.1	2.4	803	
17	三	海苔香鬆蓋飯 白米, 海苔香鬆(附包)	五香雞翅 X1 雞翅 X1-滷	年糕炒肉 豬肉, 年糕, 蔬菜-炒	海帶彩絲 海帶絲, 蔬菜, 芹菜-炒	有機蔬菜	廣東粥 白米, 絞肉, 香菇, 蔬菜, 雞蛋	豆奶	6.7	2.5	2	2.6	824	
18	四	紅扁豆飯 白米, 紅扁豆	沙茶豬柳 豬柳, 洋蔥, 青蔥-炒	堅果南瓜蛋 南瓜, 雞蛋, 青豆, 堅果-炒	鮮瓜茼蒿 鮮瓜, 茼蒿, 蔬菜-煮	有機蔬菜	綠豆西米露 綠豆, 西谷米	鮮奶	6.7	2.4	2.1	2.5	814	
23	二	芝麻飯 白米, 芝麻	滷腿排 X1 雞排 X1-滷	泰式打拋豬 番茄, 豬肉, 洋蔥, 結頭菜-燒	木耳條豆 條豆, 木耳-煮	標準蔬菜	珍珠奶露 珍珠, 奶粉		6.7	2.5	2.2	2.5	824	
24	三	白飯 白米	奶香金瓜豬 豬肉, 南瓜, 毛豆-燒	彩蔬黑干雞 雞肉, 黑干, 彩椒, 蔬菜-燒	雙星花椰 雙色花椰菜, 鮮菇-炒	有機蔬菜	海味豆腐湯 海芽, 豆腐		6.7	2.5	2.1	2.4	817	
25	四	肉鬆蓋飯 白米, 肉鬆盒	蠔醬薯塊雞 雞肉, 洋芋, 蘿蔔-煮	肉燥洋蔥蛋 洋蔥, 雞蛋, 絞肉, 蘿蔔-炒	炒高麗 高麗菜, 蔬菜-炒	有機蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜, 湯排, 金針菇	鮮奶	6.7	2.5	2.2	2.4	820	
26	五	海苔醬香拌飯 白米, 絞肉, 玉米, 海苔絲	五香肉排 X1 豬排 X1-滷	★炸花枝排 X1 花枝排 X1-炸	豆皮燒瓜 鮮瓜, 豆皮, 木耳-燒	有機蔬菜	蔬菜蛋花湯 雞蛋, 蔬菜, 青蔥		6.5	2.6	2	2.6	817	