



上將食品 115年8+9月



陽明高中

◎地址:新莊區幸福東路86號 ◎服務專線:(02)2976-9305 ◎E-mail:kh9305@gmail.com *本公司全面使用非基改玉米及豆製品 *本使用輻射污染食品

*菜單含有甲殼類、芒果、花生、牛奶及羊奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類等, 不适合其過敏體質者食用◎營養師:黃靖芸(營養字第011869號)

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	附餐	金雞	豆漿	雞蛋	油	熱量
8/31	一	藜麥飯 白米、白藜麥	三杯雞 雞肉、竹筍、蔬菜-燒	鮮茄肉醬 番茄、洋蔥、絞肉、毛豆-煮	香蒜高麗 高麗菜、蔬菜-炒	小魚味噌湯 豆腐、海苔、小魚干		6.5	2.5	2.2	2.5	810
1	二	白飯 白米	咖哩南瓜豬 豬肉、南瓜、蔬菜-煮	玉米炒蛋 雞蛋、玉米、蔬菜-炒	油片燒瓜 鮮瓜、油片、蔬菜-煮	針菇雞湯 雞骨、雞肉、金針菇		6.8	2.4	2.1	2.6	826
2	三	有機白飯 有機白米	芝麻地瓜雞 雞肉、地瓜、芝麻-煮	滷味方干 四方干、蔬菜、海帶結-滷	脆炒芥菜 豆芥菜、蘿蔔、蔬菜-炒	鮮瓜排骨湯 鮮瓜、湯排、木耳		6.6	2.5	2.2	2.7	826
3	四	鯉香烏龍麵 麵、蔬菜、豬肉、柴魚片	精選滷肉排 X1 豬排 X1-滷	鍋貼 X2 鍋貼 X2-烤	炒海帶根 海帶根、蔬菜-炒	番茄蛋花湯 番茄、雞蛋、蔬菜	水果	6.6	2.4	2.2	2.5	810
4	五	白飯 白米	★香酥雞翅 X1 三節雞翅 X1-炸	紅燒凍豆腐 凍豆腐、木耳、青豆-燒	竹筍鮑菇 竹筍、鮑菇、蔬菜-煮	Q圓冬瓜露 QQ、冬瓜磚		6.5	2.5	2.2	2.4	806
7	一	白飯 白米	墨西哥燻肉 豬肉、洋芋-燻	炸醬干丁 豆干丁、絞肉、蔬菜、毛豆-煮	玉米條豆 條豆、玉米、蘿蔔-炒	梅醬雞湯 高麗菜、雞肉、金針菇、梅醬		6.7	2.5	2.1	2.5	822
8	二	糙米飯 白米、糙米	糖醋雞丁 雞肉、洋蔥、彩椒-燒	海苔魷魚丸 X2 魷魚丸 X2、海苔粉-燒	菇燒鮮瓜 鮮瓜、鮮菇、蔬菜-煮	肉骨茶湯 蔬菜、腐皮、湯排		6.6	2.4	2.2	2.5	810
9	三	有機白飯 有機白米	客家福菜豬 肉片、福菜、筍筍-煮	雞茸豆腐煲 豆腐、蔬菜、雞絞肉-燒	紅蘿花椰 花椰菜、蘿蔔-煮	南瓜濃湯 南瓜、蔬菜、雞蛋		6.6	2.6	2	2.7	829
10	四	紅藜飯 白米、紅藜	鮮菇燻雞 雞肉、蔬菜、鮮菇-煮	番茄炒蛋 雞蛋、番茄、蔬菜-炒	星洲冬粉 高麗菜、冬粉、蔬菜、絞肉-炒	豆腐大醬湯 豆腐、肉鬆、蔬菜	豆奶	6.8	2.5	2	2.6	831
11	五	卡邦尼義大利麵 麵、蔬菜、絞肉	精選海鮮 X1 金目鱸 X1-蒸	★麥克雞塊 X2 雞塊 X2-炸	木耳炒筍 竹筍、木耳、蔬菜-炒	珍珠奶茶 粉圓、紅茶、奶粉		6.7	2.5	2.1	2.5	822
14	一	燕麥飯 白米、燕麥	腰果玉米雞 雞肉、玉米、蔬菜、腰果-燒	肉茸蒸蛋 雞蛋、蔬菜、絞肉-蒸	炒高麗菜 高麗菜、蔬菜-炒	酸辣湯 豆腐、竹筍、肉鬆、蔬菜		6.8	2.5	2.1	2.6	833
15	二	胚芽飯 白米、胚芽米	豬肉壽喜燒 豬肉、洋蔥、金針菇、芝麻-煮	彩蔬油腐雞 油豆腐、雞肉、蔬菜-煮	海味彩絲 海帶絲、蔬菜-炒	雪蓮子木瓜雞湯 青木瓜、雞肉、鷹嘴豆		6.6	2.5	2.1	2.5	815
16	三	有機白飯 有機白米	筍香雞丁 雞肉、竹筍、青蔥-燒	餡餅 X2 餡餅 X2-烤	木耳銀芽 豆芥菜、木耳-炒	柴香味噌湯 豆腐、蔬菜、柴魚片		6.7	2.5	2.2	2.6	829
17	四	芝麻飯 白米、芝麻	香滷豬腳 豬肉、豬腳、蘿蔔-滷	沙嗲雞肉 洋芋、雞肉、蔬菜-煮	腐皮白菜 大白菜、腐皮、蔬菜-煮	青蔥蛋花湯 雞蛋、玉米、青蔥	水果	6.7	2.5	2.2	2.4	820
18	五	招牌上海菜飯 白米、青江菜、自製鹹豬肉、香菇	★精選炸雞腿 X1 雞腿 X1-炸	回鍋肉片 豆干、高麗菜、肉片、蔬菜-炒	鮮瓜肉羹 鮮瓜、肉羹、蔬菜-煮	紅豆紫米湯 紅豆、紫米		6.6	2.6	2.1	2.5	822
21	一	五穀飯 白米、五穀米	精選海鮮 X2 小卷 X2-蒸	韓式什錦雞 大白菜、油片、雞肉-煮	鮮菇拌筍 竹筍、鮮菇、蔬菜-炒	鮮瓜雞湯 鮮瓜、雞肉、薑絲		6.7	2.4	2.2	2.4	812
22	二	義大利肉醬螺旋麵 麵、玉米、蔬菜、絞肉	烤雞排 X1 雞排 X1-烤	叉燒肉條 X3 豬肉條 X3-烤	豆酥條豆 條豆、蘿蔔、豆酥-炒	巧達濃湯 洋芋、蔬菜、雞蛋		6.7	2.4	2.1	2.5	814
23	三	有機白飯 有機白米	南瓜燒豬 豬肉、南瓜、青豆-燒	★香Q地瓜梗 X2 地瓜梗 X2-炸	玉筍花椰 花椰菜、玉米筍-炒	海苔味噌湯 豆腐、海苔、味噌		6.6	2.5	2	2.7	821
24	四	紅藜飯 白米、紅藜	中秋柚香雞 雞肉、洋蔥、彩椒-煮	鴿蛋開胃肉醬 豆干丁、鴿蛋 X1、絞肉、脆瓜-煮	蔬炒雙芽 黃豆芽、蔬菜、海苔-炒	芋香西米露 芋頭、西谷米	豆奶	6.5	2.5	2	2.5	805
29	二	紫米飯 白米、紫米	照燒豬排 X1 豬排 X1-燒	洋蔥炒蛋 雞蛋、洋蔥、蔬菜-炒	蔬炒高麗菜 高麗菜、蔬菜-炒	糯米雞湯 洋芋、雞肉、糯米		6.6	2.5	2.2	2.6	822
30	三	有機白飯 有機白米	鹽蔥魚丁 魚肉、蘿蔔、青蔥-煮	泰式打拋豬 番茄、絞肉、玉米、九層塔-煮	榨菜干片 豆干片、榨菜、紅蘿蔔-煮	筍香排骨湯 竹筍、湯排		6.7	2.5	2	2.7	828