



上將食品 114 年 9 月



永平高中

◎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 *本公司全面使用非基改玉米及豆製品 *本使用無封汚染食品
 *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，不適合其過敏體質者食用◎營養師: 林怡君(營養字第 06827 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
1	一	白飯 白米	日式咖哩豬 豬肉、洋芋、蔬菜-煮	鷹嘴雞茸豆腐 豆腐、雞紋肉、蔬菜、鷹嘴豆-燒	紅蘿高麗 高麗菜、蘿葡-炒	標準蔬菜	味噌海芽湯 豆皮、蔬菜、海芽		6.7	2.5	2.1	2.4	817
2	二	小米飯 白米、小米	義式烤腿排 雞排 X1-烤	魚蛋關東煮 蘿葡、黃金魚蛋、魚卵捲、海帶結-煮	菇燒鮮瓜 鮮瓜、蔬菜、金針菇-煮	標準蔬菜	竹筍肉絲湯 竹筍、豬肉絲、蔬菜		6.6	2.4	2.2	2.4	805
3	三	白醬萵菇 義大利麵 麵、蔬菜、豬肉、鮮菇	里肌肉排 X1 豬排 X1-燒	香酥 脆薯條 X5 薯條 X5-炸	蒜香花椰 花椰菜、蔬菜-炒	標準蔬菜	西式濃湯 南瓜、雞蛋、蔬菜		6.7	2.4	2	2.7	821
4	四	糙米飯 白米、糙米	雞肉南蠻漬 雞肉、洋蔥、彩椒-燒	叉燒肉條 X3 豬肉條 X3-烤	堅果玉米煮 玉米、蔬菜、堅果-煮	有機蔬菜	泰式檸檬湯 大白菜、肉絲、豆芽、豆皮、檸檬汁、薑黃		6.6	2.5	2.1	2.5	815
5	五	芝麻飯 白米、芝麻	爆炒肉柳 豬柳、黃豆芽、金針花-炒	奶醬南瓜蛋 南瓜、雞蛋、青豆-炒	塔香海根 海帶根、蔬菜、九層塔-燒	標準蔬菜	香菇雞湯 蘿葡、雞肉、香菇		6.7	2.4	2.1	2.6	819
8	一	蕎麥飯 白米、蕎麥	墨西哥魚塊 魚肉、蘿葡、鮮菇-燒	蒸蛋 雞蛋、蔬菜-蒸	金菇鮮瓜 鮮瓜、金針菇、蔬菜-煮	標準蔬菜	麵線羹 麵線、蔬菜、豬肉絲		6.8	2.5	2.2	2.4	827
9	二	白飯 白米	打拋醬肉片 豬肉片、番茄、蔬菜、九層塔-煮	沙茶油腐雞 油豆腐、雞肉、小黃瓜、玉米筍-煮	芋香白菜 大白菜、芋頭、木耳-煮	標準蔬菜	柴魚味噌湯 豆腐、洋蔥、柴魚片		6.6	2.5	2.2	2.5	817
10	三	高麗菜飯 白米、高麗菜、豬肉、蔬菜	蜜汁 雞翅 X1 三節雞翅 X1-烤	燒烤 甜不辣片 X1 甜不辣片 X1、玉米-燒	韭香如意芽 豆芽菜、韭菜、蔬菜-炒	標準蔬菜	藥膳排骨湯 洋芋、湯排、薑仁	小象麵包	6.8	2.5	2.1	2.6	833
11	四	白飯 白米	和風薑汁燒肉 豬肉、洋蔥、青蔥-燒	濃湯煨豆腐 豆腐、玉米、蔬菜-燒	蠔香炒海唇 海帶唇、蔬菜、蒜-炒	有機蔬菜	番茄蛋花湯 番茄、雞蛋、蔬菜		6.6	2.4	2.2	2.4	805
12	五	胚芽飯 白米、胚芽	避風塘 翅腿 X2 翅小腿 X2、地瓜、洋芋、蒜酥-炸	魷魚燴鮮筍 竹筍、魷魚、蔬菜-燒	螞蟻上樹 高麗菜、冬粉、絞肉、蔬菜-炒	標準蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜、豬肉絲、酸菜		6.9	2.5	2.1	2.5	836
15	一	白飯 白米	柴香燉肉 豬肉、蘿葡、柴魚片-燉	番茄炒蛋 雞蛋、番茄、蔬菜-炒	鮮瓜時蔬 鮮瓜、蔬菜-煮	標準蔬菜	鮮筍雞湯 竹筍、雞肉		6.5	2.5	2.2	2.6	815
16	二	地瓜飯 白米、地瓜	三杯雞 雞肉、竹筍、鮑菇、九層塔-燒	味噌豆乳白菜 大白菜、豆腐、肉片、鮮菇、玉米筍-煮	拌炒海絲 海帶絲、蘿葡、蔬菜-炒	標準蔬菜	枸杞冬瓜湯 冬瓜、湯排、枸杞		6.7	2.4	2.2	2.4	812
17	三	泰式茄汁 通心粉 通心麵、番茄、洋蔥、蔬菜、絞肉	海苔豬排 X1 豬排 X1、海苔粉-燒	麥克雞塊 X2 雞塊 X2-炸	脆炒花椰 花椰菜、蔬菜-炒	標準蔬菜	玉米濃湯 玉米、蔬菜、雞蛋		6.5	2.6	2.2	2.7	827
18	四	薏仁飯 白米、小薏仁	馬來沙爹雞 雞肉、洋芋、蔬菜-煮	奶滋 可樂餅 X1 可樂餅 X1-烤	豆醬鮮筍 竹筍、木耳、蔬菜-煮	有機蔬菜	韓風大醬湯 豆腐、鮑菇、豬肉		6.7	2.4	2.1	2.5	814
19	五	白飯 白米	京醬豬肉 豬肉、洋蔥、彩椒-燒	綜合鹹水雞 凍豆腐、雞肉、長豆、木耳-煮	玉米彩丁 玉米、青豆、蔬菜-煮	標準蔬菜	鳳梨雞湯 鳳梨、雞肉、蔬菜		6.7	2.5	2	2.4	815
22	一	紅藜飯 白米、紅藜	香茅烤醬雞丁 雞肉、蘿葡、蔬菜、香茅-燒	開胃炸醬鴿蛋 鴿蛋 X1、干丁、絞肉、蔬菜-煮	蒜味海根 海帶根、蘿葡-炒	標準蔬菜	羅宋湯 番茄、洋蔥、高麗菜、湯排		6.5	2.5	2.1	2.5	808
23	二	白飯 白米	芝麻壽喜豬 豬肉、洋蔥、芝麻-煮	海鮮 魷魚丸 X2 海鮮魷魚丸 X2-烤	蝦香高麗 高麗菜、蔬菜、蝦皮-炒	標準蔬菜	海芽蛋花湯 雞蛋、蔬菜、海芽		6.5	2.4	2.2	2.5	803
24	三	客家肉燥 米苔目 米苔目、豆芽菜、絞肉、蔬菜	香酥 炸雞排 X1 無骨雞排 X1-炸	燒賣 X2 燒賣 X2-蒸	干絲條豆 條豆、黃干絲-炒	標準蔬菜	鮮瓜肉絲湯 鮮瓜、豬肉、薑	豆奶	6.7	2.6	2.1	2.7	838
25	四	白飯 白米	五香豬排 豬排 X1-油	年糕雞 大白菜、雞肉、年糕-煮	油片燒瓜 鮮瓜、油片、蔬菜-煮	有機蔬菜	糯米雞湯 洋芋、雞肉、糯米		6.8	2.4	2.2	2.4	819
26	五	紫米飯 白米、紫米	蜂蜜糖醋雞 雞肉、洋蔥、鳳梨-燒	肉絲干片 豆干、豬肉絲、蔬菜、蔥-炒	芽菜什錦 豆芽菜、木耳、蔬菜-炒	標準蔬菜	燕麥奶濃湯 洋蔥、鮮菇、燕麥粉、奶粉、豆皮		6.6	2.5	2.2	2.5	817
29	一	教師節補假											
30	二	白飯 白米	南瓜燒雞 雞肉、南瓜-燒	海苔香鬆蛋 雞蛋、洋蔥、青豆、海苔香鬆-炒	鮮菇白菜 大白菜、鮮菇、蔬菜-煮	標準蔬菜	小魚味噌湯 豆腐、小魚干、蔬菜		6.7	2.5	2.2	2.6	829