



上將食品 115年10月



丹鳳高中

◎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 *未使用輻射污染食品

*菜單含有甲殼類、芒果、花生、牛奶及羊奶、蛋、堅果類、芝麻、含麸質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類等，不適其過敏體質者食用 ◎營養師：駱君冷(營養字第 012828 號)

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	附餐	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	熱量
1	四	糙米飯 白米、糙米	咖哩豬 豬肉、洋芋、蔬菜-煮	茴香滷味 四方干、蘿蔔、海帶結-滷	銀芽彩絲 豆芽菜、木耳、蔬菜-炒	有機蔬菜 蔬菜蛋花湯 雞蛋、蔬菜		6.7	2.4	2.1	2.5	814
2	五	客家肉燥板條 板條、絞肉、蔬菜	滷三節翅 X1 三節雞翅 X1-滷	麻糬球 X2 麻糬球 X2-炸	紅蘿炒筍 竹筍、蘿蔔-炒	標準蔬菜 南洋肉骨茶 蔬菜、湯排、腐皮		6.6	2.4	2.1	2.4	803
5	一	薏仁飯 白米、小薏仁	古早味豬排 X1 豬排 X1-滷	黃金泡菜雞 自製泡菜、雞肉、蔬菜-煮	鮮菇燒瓜 鮮瓜、蔬菜、鮮菇-煮	標準蔬菜 金針雞湯 蔬菜、雞肉、金針花		6.5	2.5	2.2	2.5	810
6	二	白飯 白米	筍菇燒魚 魚肉、竹筍、鮮菇-燒	洋芋歐姆蛋 雞蛋、洋芋、毛豆-炒	田園高麗 高麗菜、蔬菜-炒	標準蔬菜 味噌小魚湯 豆腐、玉米、小魚干		6.7	2.5	2.1	2.6	826
7	三	芝麻飯 白米、芝麻	咕咾肉 豬肉、洋蔥、彩椒-燒	蒜蓉醬大溪干 黑豆干、蔬菜、鷹嘴豆-煮	清炒花椰 花椰菜、蔬菜-炒	標準蔬菜 棗片雞湯 洋芋、雞肉、鮮菇、紅棗片		6.7	2.6	2.1	2.6	834
8	四	藜麥飯 白米、白藜麥	蔥油雞 雞肉、蘿蔔、青蔥-煮	沙茶米血佐油腐 油豆腐、米血糕、蔬菜-煮	海帶彩繪 海帶絲、豆干絲、蔬菜-炒	有機蔬菜 酸辣湯 豆腐、雞蛋、竹筍、蔬菜		6.7	2.4	2	2.5	812
9	五	～ 國 慶 日 連 假 ～										
12	一	白飯 白米	炸無骨雞排 X1 無骨雞排 X1-炸	哨子粉絲 番茄、冬粉、絞肉、黃豆芽、雞蛋-炒	鹹豬肉高麗 高麗菜、自製鹹肉、蔬菜-炒	標準蔬菜 豆腐味噌湯 豆腐、蔬菜、海芽		6.8	2.5	2	2.4	822
13	二	燕麥飯 白米、燕麥	壽喜燒肉片 豬肉、洋蔥、鮮菇、芝麻-燒	鹽水凍腐雞 凍豆腐、雞肉、蔬菜-煮	玉米脆薯 玉米、豆薯、蔬菜-炒	標準蔬菜 番茄蛋花湯 番茄、雞蛋、蔬菜		6.7	2.4	2	2.4	807
14	三	白飯 白米	香草脆薯雞 雞肉、豆薯、鮮菇-燒	豬肉餡餅 X1 餡餅 X1-烤	砂鍋白菜 大白菜、鮮菇、木耳-煮	標準蔬菜 冬瓜肉絲湯 冬瓜、肉絲、枸杞		6.6	2.5	2.1	2.6	819
15	四	蕎麥飯 白米、蕎麥	醍醐豬肉 豬肉、蘿蔔、花生-滷	塔香花枝揚 花枝揚、蔬菜、九層塔-炒	客家醬炒筍 竹筍、蔬菜-炒	有機蔬菜 什錦豆腐羹 豆腐、絞肉、蔬菜、雞蛋		6.5	2.4	2.1	2.5	800
16	五	麻香油飯 糯米、白米、香菇、肉絲、麵輪	烤雞肉捲 X1 雞肉捲 X1-烤	洋蔥炒蛋 雞蛋、洋蔥、毛豆-炒	蒜味海根 海帶根、蔬菜-炒	標準蔬菜 蘿蔔排骨湯 蘿蔔、湯排、鮮菇		6.7	2.4	2.2	2.6	821
19	一	小米飯 白米、小米	腰果菠蘿豬 豬肉、洋蔥、鳳梨、腰果-燒	鮮魷干片小炒 豆干片、魷魚、蔬菜-炒	拌炒花椰 花椰菜、彩椒-炒	標準蔬菜 海芽蛋花湯 蔬菜、雞蛋、海芽		6.5	2.5	2.2	2.5	810
20	二	白飯 白米	烤雞翅 X1 雞翅 X1-烤	鯉味關東煮 蘿蔔、黃金魚蛋、黑輪-煮	菇燒時瓜 鮮瓜、鮮菇、木耳-煮	標準蔬菜 榨菜肉絲湯 榨菜、肉絲		6.7	2.4	2.2	2.4	812
21	三	白飯 白米	芝香燒肉 豬肉、洋芋、芝麻-燒	蒸蛋 雞蛋-蒸	翠炒高麗 高麗菜、蔬菜-炒	標準蔬菜 玉米濃湯 玉米、雞蛋、蔬菜		6.5	2.6	2.2	2.7	827
22	四	糙米飯 白米、糙米	匈牙利香料雞 雞肉、洋蔥、毛豆、香料-燒	瓜仔肉醬 豆干丁、絞肉、冬瓜、脆瓜-滷	金菇彩絲 海帶絲、金針菇、蔬菜-炒	有機蔬菜 大醬豆腐湯 豆腐、豬肉、鮑菇		6.5	2.5	2	2.4	801
23	五	粉紅醬草菇麵 麵、蔬菜、鮮菇、絞肉	滷里肌排 X1 豬排 X1-滷	麥克雞塊 X2 雞塊 X2-炸	木耳炒筍 竹筍、木耳、蔬菜-炒	標準蔬菜 羅宋湯 番茄、蘿蔔、湯排、西芹		6.5	2.4	2.1	2.5	800
26	一	～ 光 復 節 連 假 ～										
27	二	五穀飯 白米、五穀米	北菇滑豬 豬肉、蘿蔔、麵輪、鮮菇-煮	番茄炒蛋 雞蛋、番茄、蔬菜-炒	腐皮白菜滷 大白菜、腐皮、蔬菜-滷	標準蔬菜 糯米雞湯 洋芋、雞肉、糯米		6.6	2.5	2.1	2.6	819
28	三	白飯 白米	三杯雞 雞肉、竹筍、九層塔-燒	墨西哥薯塊豬 洋芋、豬肉、蔬菜-煮	開陽冬瓜 冬瓜、絞肉、蝦米、蔬菜-煮	標準蔬菜 味噌蛋花湯 豆腐、雞蛋、青蔥		6.7	2.6	2	2.6	831
29	四	雜糧飯 白米、雜糧米	醬香豬排 X1 豬排 X1-滷	黑干什錦雞 黑豆干、雞肉、蔬菜-燒	拌炒雙芽 黃豆芽、蔬菜、海芽-炒	有機蔬菜 南瓜濃湯 南瓜、雞蛋、蔬菜	豆奶	6.6	2.5	2.1	2.5	815
30	五	海苔醬香拌飯 白米、玉米、絞肉、蔬菜、海苔	黃金翅小腿 X2 翅小腿 X2-炸	海山醬甜不辣 X1 甜不辣片 X1-煮	螞蟻上樹 高麗菜、冬粉、絞肉、蔬菜-炒	標準蔬菜 竹筍排骨湯 竹筍、湯排、木耳		6.8	2.5	2	2.5	826