



# 上將食品 114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 \*本使用無封閉污染食品

\*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，不適合其過敏體質者食用◎營養師: 林文偉(營養字第012660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  | 三  | 五穀飯<br>白米、五穀米            | 洋蔥味噌燒肉<br>豬肉、洋蔥、蔬菜-炒     | 蘿蔔炆雞<br>蘿蔔、雞肉、蔬菜-煮         | 腐皮鮮瓜<br>鮮瓜、油片、蔬菜-煮     | 標章蔬菜 | 鮮筍瘦肉粥<br>白米、竹筍、絞肉、蔬菜  |    | 6.6  | 2.6 | 2.2 | 2.7 | 834 |
| 2  | 四  | 白飯<br>白米                 | 印度咖哩雞<br>雞肉、洋芋、蔬菜-煮      | 肉燥福州丸<br>福州丸 X1、絞肉、豆干、毛豆-煮 | 枸杞高麗<br>高麗菜、木耳、枸杞-炒    | 有機蔬菜 | 鮮菇赤肉羹<br>蘿蔔、肉絲、鮮菇     |    | 6.7  | 2.5 | 2.1 | 2.4 | 817 |
| 3  | 五  | 塔香炒飯條<br>飯條、豬肉、木耳、雞蛋、九層塔 | 烤肉排<br>豬排 X1-烤           | 麥克雞塊<br>麥克雞塊 X2-炸          | 豆豉鮮筍<br>竹筍、小魚干、蔬菜、豆豉-炒 | 標章蔬菜 | 冬瓜燉雞湯<br>冬瓜、雞肉、薑絲     |    | 6.5  | 2.5 | 2.2 | 2.5 | 810 |
| 7  | 二  | 大麥仁飯<br>白米、大麥仁           | 中秋柚香雞<br>雞肉、洋蔥、柚子醬-燒     | 韓式肉茸豆腐<br>豆腐、豬絞肉、蔬菜-煮      | 蠔香藻唇片<br>海帶唇、蔬菜-炒      | 標章蔬菜 | 味噌丸子湯<br>蘿蔔、貢丸片、味噌    |    | 6.5  | 2.5 | 2.1 | 2.5 | 808 |
| 8  | 三  | 白飯<br>白米                 | 烤醬燒豬<br>豬肉、洋芋-燒          | 五味醬雞肉<br>雞肉、結頭菜、蔬菜-燒       | 彩蔬花椰<br>花椰菜、彩椒-炒       | 標章蔬菜 | 西式濃湯<br>玉米、雞蛋、蔬菜      |    | 6.7  | 2.5 | 2.2 | 2.7 | 833 |
| 9  | 四  | 糙米飯<br>白米、糙米             | 酸甜海鮮排<br>海鮮排 X1-燒        | 蕈菇玉米炒蛋<br>雞蛋、玉米、鮮菇、蔬菜-炒    | 鍋燒白菜<br>白菜、豆皮、蔬菜-燒     | 有機蔬菜 | 金針排骨湯<br>金針花、蔬菜、湯排    |    | 6.7  | 2.5 | 2.1 | 2.6 | 826 |
| 13 | 一  | 芝麻飯<br>白米、芝麻             | 甜醬洋釀雞<br>雞肉、洋蔥、青蔥-燒      | 蒸蛋<br>雞蛋、蔬菜-蒸              | 豆酥條豆<br>條豆、蔬菜、豆酥-炒     | 標章蔬菜 | 韓式大醬湯<br>豆腐、鮑菇、肉絲     |    | 6.5  | 2.4 | 2.2 | 2.5 | 803 |
| 14 | 二  | 藜麥飯<br>白米、白藜麥            | 和風燒豬<br>豬肉、蘿蔔-燒          | 麻香凍腐雞<br>凍豆腐、雞肉、蔬菜-煮       | 脆炒時瓜<br>鮮瓜、木耳、蔬菜-煮     | 標章蔬菜 | 海芽蛋花湯<br>蔬菜、雞蛋、海芽     |    | 6.5  | 2.5 | 2.1 | 2.5 | 808 |
| 15 | 三  | 麥片飯<br>白米、麥片             | 莎莎醬雞肉<br>雞肉、洋蔥、番茄、香料-煮   | 醬爆干絲<br>干絲、豬肉絲、芹菜、蔬菜-炒     | 蒜香高麗<br>高麗菜、蔬菜、蒜-炒     | 標章蔬菜 | 四神湯<br>洋芋、湯排、山藥、薏仁    |    | 6.8  | 2.5 | 2.1 | 2.6 | 833 |
| 16 | 四  | 白飯<br>白米                 | 招牌炆肉<br>豬肉、筍筴、梅乾菜-燒      | 沙嗲雞肉丸<br>雞肉丸 X1、洋芋、蔬菜-燒    | 銀芽彩蔬<br>豆芽菜、蔬菜-炒       | 有機蔬菜 | 枸杞冬瓜湯<br>冬瓜、金針菇、枸杞    |    | 6.6  | 2.5 | 2.1 | 2.5 | 815 |
| 17 | 五  | 古早味油飯<br>白米、糯米、香菇、肉絲、木耳  | 醃醃雞排<br>雞排 X1-滷          | 照燒愛心黑輪<br>愛心黑輪 X2-燒        | 拌炒海絲<br>海帶絲、蔬菜-炒       | 標章蔬菜 | 酸辣湯<br>豆腐、竹筍、鮮菇、雞蛋、木耳 |    | 6.7  | 2.5 | 2   | 2.5 | 819 |
| 20 | 一  | 白飯<br>白米                 | 蒙古烤肉片<br>豬肉、高麗菜、豆芽菜、青蔥-炒 | 蒜蓉醬大溪干<br>大溪黑干、蔬菜、鮮菇-燒     | 蒟蒻鮮瓜<br>鮮瓜、蔬菜、蒟蒻-煮     | 標章蔬菜 | 結菜雞湯<br>結頭菜、雞肉、蔬菜     |    | 6.5  | 2.4 | 2.2 | 2.5 | 803 |
| 21 | 二  | 燕麥飯<br>白米、燕麥             | 黃燜雞<br>雞肉、洋芋、蔬菜-煮        | 番茄豆腐蛋<br>番茄、雞蛋、豆腐-炒        | 雲耳炒筍<br>竹筍、木耳、蔬菜-炒     | 標章蔬菜 | 關東煮湯<br>蘿蔔、油片、鮮菇      |    | 6.7  | 2.5 | 2.1 | 2.6 | 826 |
| 22 | 三  | 蕈菇螺旋麵<br>麵、玉米、鮮菇、豬肉、蔬菜   | 麪醬燒豬排<br>豬排 X1-燒         | 檸香雞柳條<br>檸香雞柳條 X2-炸        | 紅蘿花椰<br>花椰菜、蘿蔔-炒       | 標章蔬菜 | 玉米濃湯<br>玉米、蔬菜、雞蛋      |    | 6.6  | 2.6 | 2.2 | 2.7 | 834 |
| 23 | 四  | 紅扁豆飯<br>白米、紅扁豆           | 宮保雞肉<br>雞肉、竹筍、蔬菜、花生-燒    | 海陸什錦羹<br>白菜、肉羹、魷魚、蔬菜-煮     | 蔬炒玉米<br>玉米、鮮菇、蔬菜-炒     | 有機蔬菜 | 海芽味噌湯<br>豆腐、海芽        |    | 6.7  | 2.4 | 2   | 2.5 | 812 |
| 27 | 一  | 麥片飯<br>白米、麥片             | 金黃炸雞排<br>去骨雞排 X1-炸       | 回鍋肉<br>豆干片、豬肉、蔬菜-炒         | 芝香雙芽<br>黃豆芽、蔬菜、海芽、芝麻-炒 | 標章蔬菜 | 鼎邊銼<br>板條、豬肉、木耳、蔬菜    |    | 6.7  | 2.5 | 2.1 | 2.5 | 822 |
| 28 | 二  | 白飯<br>白米                 | 南瓜咖哩豬<br>豬肉、南瓜、蔬菜-煮      | 日式鍋物燒<br>魚卵捲、黑輪、蘿蔔、鮮菇-燒    | 開陽高麗<br>高麗菜、蔬菜、蝦米-炒    | 標章蔬菜 | 鮮茄蛋花湯<br>蔬菜、雞蛋、番茄     |    | 6.7  | 2.4 | 2.2 | 2.4 | 812 |
| 29 | 三  | 白飯<br>白米                 | 乳噌醬燒雞<br>雞肉、結頭菜-燒        | 椒鹽薯瓣<br>薯瓣 X3-烤            | 腐皮白菜<br>大白菜、豆皮、蔬菜-煮    | 標章蔬菜 | 榨菜肉絲湯<br>榨菜、豬肉、冬菜     |    | 6.7  | 2.5 | 2.2 | 2.6 | 829 |
| 30 | 四  | 蕎麥飯<br>白米、蕎麥             | 壽喜燒魚<br>魚肉、洋蔥-燒          | 沙茶油腐米糕<br>米糕、油豆腐、九層塔-煮     | 花生海結<br>蘿蔔、海帶結、花生-煮    | 有機蔬菜 | 竹筍雞湯<br>竹筍、雞肉         | 豆奶 | 6.7  | 2.4 | 2   | 2.5 | 812 |
| 31 | 五  | 哨子醬拌麵<br>麵、番茄、洋蔥、豆干丁、絞肉  | 香草烤雞翅<br>雞翅 X1-烤         | 茶葉蛋<br>帶殼雞蛋 X1、茶包-滷        | 鮮瓜匯煮<br>鮮瓜、金針菇、蔬菜-煮    | 標章蔬菜 | 味噌小魚湯<br>豆腐、蔬菜、小魚干    |    | 6.8  | 2.4 | 2.2 | 2.6 | 828 |