



上將食品 114年9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 *亦使用輻射污染食品
*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，不適合其過敏體質者食用◎營養師: 林文婷(營養字第 012660 號)

日期	星期	主食	主菜	副菜			湯	附餐	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	熱量
1	一	五穀飯 白米、五穀米	日式咖哩豬 豬肉、洋芋、蔬菜-煮	鷹嘴雞茸豆腐 豆腐、雞絞肉、蔬菜、鷹嘴豆-燒	紅蘿高麗 高麗菜、蘿蔔-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	義式鮮茄雞 雞肉、番茄、洋蔥-燒	魚蛋關東煮 蘿蔔、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	白飯 白米	黃金泡菜豬 豬肉、白菜(自製泡菜)、蔬菜-煮	茶葉蛋 帶殼雞蛋 X1、茶葉-滷	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	冰糖雞翅 三節雞翅 X1-滷	客家小炒 豆干、魷魚、蔬菜-炒	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	白醬蕈菇麵 麵、蔬菜、豬肉、鮮菇	烤豬排 豬排 X1-烤	香酥脆薯條 薯條 X5-炸	塔香海根 海帶根、蔬菜、九層塔-燒	標準蔬菜	香菇雞湯 蘿蔔、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、蘿蔔、鮮菇-燒	干丁肉燥 豆干丁、冬瓜、絞肉、毛豆-煮	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	藜麥飯 白米、白藜麥	番薯燒雞 雞肉、地瓜-燒	日式蒸蛋 雞蛋、蔬菜-蒸	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、蔥仁		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	高麗菜飯 白米、高麗菜、豬肉、蔬菜	香滷雞排 雞排 X1-滷	燒烤甜不辣片 甜不辣片 X1、玉米-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	紅扁豆飯 白米、紅扁豆	柴香燉肉 豬肉、蘿蔔、柴魚片-燉	番茄炒蛋 雞蛋、番茄、蔬菜-炒	扁蒲時蔬 扁蒲、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、蘿蔔、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	白飯 白米	海苔燒豬 豬肉、洋蔥、小黃瓜、海苔粉-燒	花瓜雞 雞肉、蘿蔔、脆瓜-煮	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	馬來沙嗲雞 雞肉、洋芋、蔬菜-煮	塔香花枝揚 花枝揚、芹菜、九層塔-炒	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	泰式通心粉 通心麵、番茄、洋蔥、蔬菜、絞肉	京醬里肌排 豬排 X1-燒	麥克雞塊 雞塊 X2-炸	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、蘿蔔、蔬菜、香茅-燒	開胃炸醬鵪蛋 鵪蛋、干丁、絞肉、蔬菜-煮	蒜味海根 海帶根、蘿蔔-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	蒲燒魚 魚排 X1-蒸	照燒雞肉丸 雞肉丸、玉米、蘿蔔-燒	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	燕麥飯 白米、燕麥	莎莎醬炒雞 雞肉、番茄、蔬菜-炒	白醬薯塊豬 洋芋、豬肉、青豆-煮	干絲條豆 條豆、黃干絲-炒	標準蔬菜	鮮瓜肉絲湯 鮮瓜、豬肉、薑		6.7	2.6	2.1	2.7	838
25	四	白飯 白米	筍茸豬腳 豬肉、豬腳、筍茸、梅菜-滷	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	豆奶	6.8	2.4	2.2	2.4	819
26	五	客家米苔目 米苔目、豆芽菜、絞肉、蔬菜	烤雞肉捲 雞肉捲 X1-烤	燒賣 燒賣 X2-蒸	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	芝麻飯 白米、芝麻	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