



上將食品 115年8+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 *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、含麩質之穀物、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	豆魚肉	蔬菜	油脂	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、海芽、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 蘿蔔、雞肉、金針菇		6.8	2.4	2.1	2.6	826
2	三	胚芽飯 白米、胚芽米	嫩烤腿排 X1 雞排 X1-烤	滷味方干 四方干、蔬菜、海帶結-滷	脆炒芽菜 豆芽菜、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	燕麥飯 白米、燕麥	酸甜醬豬肉 豬肉、洋蔥、鳳梨-燉	蔬炒甜不辣 甜不辣條、蔬菜-炒	炒海帶根 海帶根、蔬菜-炒	番茄蛋花湯 番茄、雞蛋、蔬菜		6.6	2.4	2.2	2.5	810
4	五	鯉香烏龍麵 麵、蔬菜、豬肉、柴魚片	香酥雞翅 X1 三節雞翅 X1-炸	鍋貼 X2 鍋貼 X2-烤	竹筍鮑菇 竹筍、鮑菇、蔬菜-煮	沙茶赤肉羹 白菜、肉絲、蔬菜		6.5	2.5	2.2	2.4	806
7	一	白飯 白米	墨西哥燉肉 豬肉、洋芋-燉	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	日式鍋物燒 蘿蔔、黑輪、魚卵卷-煮	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	白飯 白米	蠔燒肉排 X1 肉排 X1-燒	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	鮮菇煨雞 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、肉絲、蔬菜		6.8	2.5	2	2.6	831
11	五	白醬義大利麵 麵、蔬菜、絞肉	醬淋魚排 X1 魚排 X1-燒	麥克雞塊 X2 雞塊 X2-炸	開陽炒筍 竹筍、蔬菜、蝦米-炒	冬瓜薏仁湯 冬瓜、雞肉、小薏仁		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	香鬆南瓜蛋 雞蛋、南瓜、海苔香鬆-炒	炒高麗菜 高麗菜、蔬菜-炒	酸辣湯 豆腐、竹筍、肉絲、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	木瓜雞湯 青木瓜、雞肉、鷹嘴豆		6.6	2.5	2.1	2.5	815
16	三	白飯 白米	椒鹽雞翅 X1 三節雞翅 X1-炸	蜜汁方干 四方干、蔬菜、毛豆-煮	木耳銀芽 豆芽菜、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	沙嗲雞肉丸 X2 雞肉丸 X2、洋芋、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		6.7	2.5	2.2	2.4	820
18	五	招牌上海菜飯 白米、蔬菜、自製鹹豬肉	烤雞肉捲 X1 雞肉捲 X1-烤	金黃薯瓣 X3 薯瓣 X3-烤	鮮瓜肉羹 鮮瓜、肉羹、蔬菜-煮	韓式排骨湯 洋芋、鮮菇、湯排、紅椒粉		6.6	2.6	2.1	2.5	822
21	一	～ 家長日補假一天 ～										
22	二	白飯 白米	咖哩雞 雞肉、洋芋、蔬菜-煮	京醬鮮炒三絲 豆干絲、肉絲、蔬菜-炒	豆酥條豆 條豆、蘿蔔、豆酥-炒	海芽味噌湯 豆腐、海芽、味噌		6.7	2.4	2.1	2.5	814
23	三	胚芽飯 白米、胚芽米	烤肉醬豬排 X1 豬排 X1-燒	蒸蛋 雞蛋、蔬菜-蒸	玉筍花椰 花椰菜、玉米筍-炒	巧達濃湯 洋芋、蔬菜、雞蛋		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 X1 豆干丁、鴿蛋 X1、絞肉、脆瓜-煮	蔬炒雙芽 黃豆芽、蔬菜、海芽-炒	羅宋湯 番茄、湯排、蔬菜	豆奶	6.5	2.5	2	2.5	805
29	二	紫米飯 白米、紫米	蔬燒鮮魚 魚肉、蔬菜、鮑菇-炒	洋蔥炒蛋 雞蛋、洋蔥、蔬菜-炒	蝦香高麗菜 高麗菜、蔬菜、蝦皮-炒	糯米雞湯 洋芋、雞肉、糯米		6.6	2.5	2.2	2.6	822
30	三	白飯 白米	秘醬烤翅腿 X2 翅小腿 X2-烤	麻糬球 X2 麻糬球 X2-炸	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



雙翼食品 115年8+9月菜單

丹鳳高中



符合三章一Q提供非基改食物，本菜單皆使用國產豬肉，本校未使用輻射污染食品，產地:台灣

地址:新北市樹林區忠愛街3號, 電話:02-26895506, 營養師:李素卿(營養字第2703號), 張妹妮(第4985號), 方慈霞(第8670號), 李賢華(第01132號), 劉玉琳(第013190號)

◎本菜單可能含有蝦、芒果、花生、奶類、蛋、堅果、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類及其製品等政府公告之11大易致過敏原料，不適合對其過敏體質者食用，食用前請各位師生特別注意。

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	副餐	全穀	豆魚	蔬菜	油脂	熱量
31	一	白飯 白米	嫩汁雞翅X1 雞翅X1 燒	番茄莎莎肉醬 番茄, 洋蔥, 絞肉 煮	高麗粉絲 冬粉, 高麗 煮	履歷青菜	針菇海芽湯 海芽, 金針菇		6.6	2.5	2.1	2.5	815
1	二	燕麥飯 白米, 燕麥	鐵板沙茶豬 豬肉, 豆芽, 時蔬 炒	雞堡排X1 雞堡排X1 烤	南瓜白菜 白菜, 南瓜, 時蔬 煮	履歷青菜	冬瓜雞湯 冬瓜, 雞骨架		6.5	2.5	2.1	2.5	808
2	三	麥片飯 白米, 麥片	菲力雞排X1 雞排X1 燒	竹筍燒肉 竹筍, 豬肉 煮	雙色花椰 青花椰 煮	履歷青菜	洋芋濃湯 洋芋, 時蔬		6.5	2.4	2.1	2.5	800
3	四	白飯 白米	醃醃燉肉 豬肉, 小排, 蘿蔔 煮	春川泡菜雞 泡菜, 雞肉, 起司 煮	沙茶海根 海帶根, 紅蘿蔔 煮	有機青菜	小魚味噌湯 豆腐, 小魚干, 味噌		6.5	2.5	2.1	2.5	808
4	五	祕醬滷肉飯 白米, 絞肉	糖醋雞 雞肉, 彩椒 煮	可樂餅X1 可樂餅X1 烤	蝦香扁蒲 扁蒲, 紅蘿蔔, 蝦皮	履歷青菜	肉骨茶湯 高麗, 大骨, 肉骨茶包		6.6	2.4	2.0	2.4	800
7	一	紫米飯 白米, 紫米	五香炆肉X1 炆肉X1 滷	麻婆豆腐 豆腐, 絞肉 煮	蔥油四季 條豆, 紅蘿蔔 炒	履歷青菜	鮮瓜雞湯 黃瓜, 雞骨架		6.5	2.5	2.0	2.5	805
8	二	糙米飯 白米, 糙米	蔥油雞 雞肉, 蘿蔔, 蔥 煮	龍鳳腿X1 龍鳳腿X1 燒	田園玉米 玉米, 紅蘿蔔, 鮮菇	履歷青菜	日式味噌湯 海芽, 時蔬, 豆皮, 柴		6.6	2.4	2.0	2.5	805
9	三	白飯 白米	壽喜燒豬肉 豬肉, 洋蔥 燒	奶香南瓜雞 洋芋, 南瓜, 雞肉 煮	清炒甘藍 高麗菜, 紅蘿蔔 炒	履歷青菜	三絲羹湯 筍, 時蔬, 蛋		6.5	2.4	2.2	2.5	803
10	四	雜糧飯 白米, 雜糧	韓式洋釀雞 雞肉, 時蔬 煮	台式白菜滷 白菜, 豬肉, 菇 滷	韭香豆芽 豆芽菜, 紅蘿蔔, 韭	有機青菜	藥膳大骨湯 蘿蔔, 大骨		6.6	2.4	2.0	2.6	809
11	五	日式炒烏龍 烏龍麵, 時蔬, 肉	滷豬排X1 豬排X1 滷	甜醬關東煮 蘿蔔, 魚丸X1, 甜不辣 煮	炒花椰菜 花椰, 紅蘿蔔 煮	履歷青菜	玉米蛋花湯 玉米, 時蔬, 蛋		6.6	2.4	2.1	2.5	807
14	一	洋蔥仁飯 白米, 洋蔥仁	香菇雞 雞肉, 紅蘿蔔, 香菇 煮	芝麻豆干燒豬 豆干, 豬肉, 芝麻, 茄汁 煮	蝦香豆芽 豆芽, 時蔬, 蝦皮 煮	履歷青菜	榨菜豬肉湯 榨菜, 豬肉		6.5	2.5	2.0	2.5	805
15	二	白飯 白米	滷豬排X1 豬排X1 滷	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔, 蛋 炒	塔香海絲 海帶絲, 九層塔 煮	履歷青菜	羅宋湯 時蔬, 番茄, 絞肉		6.4	2.5	2.0	2.6	803
16	三	燕麥飯 白米, 燕麥	蜜香雞 雞肉, 時蔬 煮	豆瓣筍炒肉 筍, 豬肉 炒	爆皮白菜 白菜, 時蔬, 爆皮 滷	履歷青菜	鮮瓜大骨湯 冬瓜, 大骨		6.5	2.4	2.1	2.5	800
17	四	紅藜飯 白米, 紅藜	椰香咖哩豬 豬肉, 洋芋 煮	海鮮捲X1 海鮮捲X1 烤	炒高麗菜 高麗菜, 紅蘿蔔 炒	有機青菜	酸辣清湯 豆腐, 時蔬, 木耳		6.6	2.5	2.1	2.5	815
18	五	香菇油飯 白米, 糯米, 香菇	脆皮雞肉捲X1 雞肉捲X1 烤	鐵板肉燥油腐 油豆腐, 絞肉 煮	清炒扁蒲 扁蒲, 紅蘿蔔, 時蔬	履歷青菜	味噌蔬菜湯 刈薯, 海芽, 蛋, 味噌		6.5	2.5	2.0	2.5	805
21	一	家長日補休											
22	二	小米飯 白米, 小米	蒜味雞翅X1 雞翅X1 滷	蘿蔔肉羹 蘿蔔, 肉羹 煮	金菇條豆 條豆, 菇 炒	履歷青菜	海芽蛋花湯 海芽, 蛋		6.5	2.5	2.1	2.5	808
23	三	白飯 白米	砂鍋魚 魚肉, 白菜 煮	客家小炒 豆干, 豬肉, 蔥 炒	椒炒芽菜 豆芽, 彩椒 炒	履歷青菜	巧達濃湯 洋芋, 菇		6.6	2.4	2.0	2.5	805
24	四	雜糧飯 白米, 雜糧	柚香醬嫩雞 雞肉, 洋蔥, 芝麻 燒	瓜仔肉 冬瓜, 豬肉, 碎瓜 煮	木耳白菜 白菜, 木耳 煮	有機青菜	味噌湯 豆腐, 洋蔥, 味噌	豆奶	6.5	2.5	2.2	2.4	806
9/25-9/28 連休愉快!!													
29	二	紫米飯 白米, 紫米	京醬豬排X1 豬排X1 燒	洋蔥炒蛋 洋蔥, 蛋 炒	茄汁粉絲 冬粉, 高麗菜 煮	履歷青菜	大滷湯 豆腐, 時蔬, 金針菇		6.5	2.5	2.2	2.4	806
30	三	麥片飯 白米, 麥片	椒麻雞 雞肉, 洋蔥 煮	福州丸X1 福州丸X1 煮	塔香海帶 海帶, 九層塔 煮	履歷青菜	冬瓜大骨湯 冬瓜, 大骨, 茼蒿		6.6	2.4	2.1	2.4	803

日	週	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	附餐	全穀雜糧	豆魚肉	蔬菜	油脂	熱量
31	一	胚芽飯 白米、胚芽米	三杯雞 雞肉、蔬菜-煮	白菜滷 蔬菜、豬肉-滷	雙色花椰 花椰菜、蔬菜-煮	履歷蔬菜	鮮蔬薏仁湯 蔬菜、薏仁		6.6	2.7	2.4	2.7	846
1	二	芝麻飯 白米、芝麻	醃醬肉燥 豬肉、豆干、蔬菜-煮	關東煮 蔬菜、煉製品-煮	鐵板豆芽 綠豆芽、蔬菜-煮	履歷蔬菜	裙帶海芽湯 海帶芽、薑絲		6.5	2.6	2.6	2.6	832
2	三	糙米飯 白米、糙米	泰式咖哩雞 雞肉、洋芋-煮	四季干片 敏豆、豆干-煮	蒜香高麗 高麗菜、蔬菜-煮	履歷蔬菜	酸辣湯 蔬菜、豆腐		6.3	2.7	2.3	2.7	822
3	四	小米飯 白米、小米	沙茶魚丁 生鮮魚肉、蔬菜-煮	麥克雞塊X2 麥克雞塊-炸	針菇白菜 大白菜、金針菇-煮	有機蔬菜	枸杞瓜湯 瓜果、枸杞		6.3	2.7	2.4	2.7	825
4	五	上海菜飯 白米、蔬菜	可樂雞翅X1 雞翅-滷	韓式凍腐煲 蔬菜、凍腐、年糕、泡菜-煮	脆炒海絲 海帶、蔬菜-炒	履歷蔬菜	馬鈴薯排骨湯 洋芋、蔬菜、雞骨		6.5	2.6	2.5	2.7	834
7	一	糙米飯 白米、糙米	打拋豬 豬肉、豆干、蔬菜-煮	十三香烤翅腿X2 雞翅腿-烤	炒筍絲 筍、蔬菜-炒	履歷蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋		6.5	2.7	2.3	2.6	832
8	二	芝麻飯 白米、芝麻	義式燉雞 雞肉、蔬菜-煮	QQ芝麻球X2 芝麻球-烤	香拌四季 敏豆、蔬菜-煮	履歷蔬菜	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔、蔬菜		6.4	2.7	2.4	2.6	827
9	三	胚芽飯 白米、胚芽米	鐵板肉柳 豬肉、蔬菜-煮	蜜汁方干 豆干、芝麻-滷	開陽高麗 高麗菜、蔬菜、蝦皮-煮	履歷蔬菜	鮮瓜雞湯 瓜果、蔬菜、雞骨		6.3	2.7	2.3	2.7	822
10	四	燕麥飯 白米、燕麥	嫩汁雞排X1 雞排-燒	茄汁豆腐 豆腐、蔬菜、豬肉-煮	玉筍花椰 花椰菜、玉米筍-煮	有機蔬菜	田園蔬菜湯 蔬菜		6.6	2.7	2.4	2.6	841
11	五	什錦炒烏龍 烏龍麵、蔬菜	香滷豬排X1 豬排-滷	海鮮卷X2 海鮮卷-烤	鮮蔬冬粉 蔬菜、冬粉-煮	履歷蔬菜	番茄黃芽湯 黃豆芽、蔬菜		6.5	2.7	2.5	2.5	832
14	一	糙米飯 白米、糙米	京醬雞 雞肉、蔬菜-煮	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋、蔬菜-炒	麻香高麗 高麗菜、蔬菜-煮	履歷蔬菜	蘿蔔玉米湯 白蘿蔔、玉米		6.4	2.7	2.3	2.7	829
15	二	芝麻飯 白米、芝麻	酸甜魷魚排X1 魷魚排-燒	田園三色 蔬菜、豆干-煮	捲捲海茸 海茸、蔬菜-煮	履歷蔬菜	針菇雞湯 蔬菜、雞骨		6.5	2.6	2.3	2.7	829
16	三	小米飯 白米、小米	蒲燒雞 雞肉、蔬菜、芝麻-煮	古早味油腐 蔬菜、油豆腐、豬肉-煮	時令鮮瓜 瓜果、蔬菜-煮	履歷蔬菜	榨菜冬粉湯 蔬菜、冬粉、榨菜		6.6	2.5	2.5	2.7	833
17	四	燕麥飯 白米、燕麥	泡菜肉片 豬肉、蔬菜、泡菜-煮	年糕燒雞 蔬菜、雞肉、年糕-燒	韓式黃芽 蔬菜、海帶、芝麻-煮	有機蔬菜	大醬湯 蔬菜、豆腐		6.4	2.6	2.5	2.7	827
18	五	紅蔥滷肉飯 白米、豬肉、紅蔥頭	蜜汁翅小腿X2 雞翅腿-煮	可樂餅X2 可樂餅-烤	清炒花椰 花椰菜、蔬菜-炒	履歷蔬菜	羅宋湯 蔬菜		6.6	2.7	2.5	2.8	853
21	一	9/21家長日補假											
22	二	芝麻飯 白米、芝麻	花瓜雞 雞肉、蔬菜-煮	木耳炒蛋 雞蛋、蔬菜-炒	鍋燒白菜 大白菜、蔬菜-煮	履歷蔬菜	金針排骨湯 蔬菜、雞骨、金針		6.4	2.7	2.4	2.6	827
23	三	燕麥飯 白米、燕麥	椒鹽魚片X1 生鮮魚肉-炸	豆干肉絲 豆干、蔬菜、豬肉-煮	紅藜洋芋 洋芋、蔬菜、紅藜-煮	履歷蔬菜	肉骨茶湯 蔬菜、肉骨茶包		6.3	2.7	2.3	2.7	822
24	四	糙米飯 白米、糙米	蜂蜜照燒雞 雞肉、蔬菜、蜂蜜-煮	蛋黃芋丸X2 蛋黃芋丸-烤	紅絲花椰 花椰菜、蔬菜-煮	有機蔬菜	巧達濃湯 洋芋、蔬菜、奶粉	補助豆漿	6.6	2.7	2.4	2.6	841
25 28	五 一	9/25-9/28中秋節快樂											
29	二	茄汁義大利麵 義大利麵、蔬菜	蔥爆豬柳 豬肉、蔬菜-煮	烤雞翅X1 雞翅-烤	熱炒高麗 高麗菜、蔬菜-炒	履歷蔬菜	鮮筍湯 筍、蔬菜		6.5	2.7	2.5	2.5	832
30	三	糙米飯 白米、糙米	糖醋雞 雞肉、蔬菜-煮	哨子豆腐 豆腐、豬肉、蔬菜-煮	金粒時瓜 瓜果、玉米-煮	履歷蔬菜	薑香瓜湯 瓜果、薑絲		6.5	2.6	2.6	2.6	832
【營養教育】健康的飲食不僅能照顧自己，也能保護我們居住的地球。午餐多選擇在地、當季的蔬菜與水果，不僅食材最新鮮、營養流失少，更能有效減少食物里程與碳排放。打菜時吃多少、拿多少，落實「光盤行動」不剩食。用感恩的心吃完每頓飯，就是對身體與大自然最美麗的承諾。													



● 營養師：廖偉翔(營養字第011882號) ● 地址：新北市五股區五權路54號 ● 電話：(02)2290-0198 ● 本公司全面使用非基因改造豆類製品及玉米，請安心食用
● 本菜單含有甲殼類、芒果、花生、芝麻、葵花籽、奶製品、蛋製品、堅果類、含麵筋蛋白之穀物製品、大豆製品...等，不適合其過敏體質者食用

【營養教育】健康的飲食不僅能照顧自己，也能保護我們居住的地球。午餐多選擇在地、當季的蔬菜與水果，不僅食材最新鮮，營養流失少，更能有效減少食物里程與碳排放。打菜時吃多少、拿多少，落實「光盤行動」，不剩食。用感恩的心吃完每頓飯，就是對身體與大自然最美麗的承諾。