



# 上將食品 115年4月



# 海山高中

◎地址: 新北市新莊區幸福東路86號 ◎服務專線: (02) 2976-9305 ◎E-mail: kh9305@gmail.com \*本公司全面使用非基因改造玉米及豆製品 \*亦使用輔助性食品  
 \*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	全蛋	豆類	肉類	蔬菜	油類	糖類
1	三	白飯 白米	鹽蔥豬肉 豬肉, 蘿蔔, 高麗-燒	炸 卡啦雞翅 X1 雞翅 X1-炸	海帶彩絲 海帶絲, 蔬菜-炒	白菜雞湯 大白菜, 雞肉	6.5	2.5	2.1	2.7		817
2	四	芝麻飯 白米, 芝麻	大滷炒雞 雞肉, 洋葱, 蔬菜-炒	蒸蛋 雞蛋, 蔬菜-蒸	蝦皮筍片 竹筍, 蝦皮, 蔬菜-煮	蘿蔔排骨湯 蘿蔔, 湯排, 芹菜	6.6	2.5	2.2	2.4		813
7	二	白飯 白米	日式咖哩豬 豬肉, 洋葱, 蔬菜-煮	炸 鹽酥雞 X4 雞肉 X4-炸	雲耳高麗 高麗菜, 木耳-炒	冬瓜雞湯 冬瓜, 雞肉, 薑	6.7	2.6	2.2	2.7		841
8	三	白飯 白米	燒烤雞排 X1 雞排 X1-炸	肉燥干丁 豆干丁, 豬絞肉, 蔬菜-煮	蔬炒豆苳 豆苳菜, 蔬菜-炒	白菜濃湯 玉米, 洋葱, 大白菜, 雞蛋	6.6	2.5	2.1	2.6		819
9	四	燕麥飯 白米, 燕麥	紅燒骰子豬 豬肉, 蘿蔔-燒	★麥克雞塊 X3 雞塊 X3-炸	鮮炒時瓜 鮮瓜, 蔬菜-炒	味噌湯 豆腐, 海苔, 味噌	6.7	2.5	2.2	2.6		829
10	五	義大利肉醬 螺旋麵 蝦仁麵, 蔬菜, 絞肉	烤 雞肉捲 X1 雞肉捲 X1-炸	薯餅 X4 洋葱薯餅 X4-炸	鮑菇花椰 花椰菜, 杏鮑菇-炒	南洋肉骨茶 蔬菜, 湯排, 中餐包	6.7	2.6	2.1	2.5		829
13	一	白飯 白米	和風壽喜豬 豬肉, 洋葱, 芝麻-煮	炸 金黃雞翅 X1 雞翅 X1-炸	紅絲炒筍 竹筍, 蘿蔔, 木耳-炒	鮮蔬雞湯 蔬菜, 雞肉	6.6	2.5	2.2	2.4		813
14	二	糙米飯 白米, 糙米	柴味白玉雞 雞肉, 蘿蔔, 柴魚片-煮	蒸蛋 雞蛋, 蔬菜-蒸	開陽蒲瓜 蒲瓜, 蔬菜, 蝦米-煮	味噌蛋花湯 豆腐, 雞蛋, 味噌	6.5	2.4	2.1	2.5		800
15	三	小米飯 白米, 小米	杏片南瓜豬 豬肉, 南瓜, 杏仁片-燒	雞肉親子丼 雞肉, 洋葱, 雞蛋, 海苔絲-煮	時蔬花椰 花椰菜, 蔬菜-炒	酸辣湯 豆腐, 竹筍, 雞蛋, 蔬菜	6.5	2.6	2.2	2.6		822
16	四	白飯 白米	蒲燒魚 X1 魚排 X1-蒸	叉燒肉 X4 豬肉條 X4-炸	拌炒海根 海帶根, 蔬菜-炒	金針肉絲湯 蔬菜, 肉絲, 金針花	6.5	2.5	2.2	2.4		801
17	五	招牌 上海菜飯 白米, 青江菜, 豬肉, 鮮菇	墨西哥燻豬 豬肉, 洋葱-燻	★雞堡肉排 X1 雞堡排 X1-炸	腰果玉米 玉米, 蔬菜, 腰果-炒	香菇雞湯 結頭菜, 雞肉, 香菇	6.8	2.4	2.2	2.5		819
20	一	白飯 白米	南洋咖哩雞 雞肉, 南瓜, 蔬菜-煮	茶葉蛋 X1 帶殼雞蛋 X1, 茶包-燻	鮮菇長豆 長豆, 鮮菇-炒	味噌豆腐湯 豆腐, 蔬菜, 味噌	6.8	2.5	2.1	2.5		829
21	二	胚芽飯 白米, 胚芽	蔥爆豚肉 豬肉, 洋葱, 高麗-炒	炸 雞米花 X3 雞肉 X3-炸	蠔燒海菜 海帶絲, 蔬菜-燒	鮮瓜雞湯 鮮瓜, 雞肉	6.5	2.5	2.1	2.6		812
22	三	白飯 白米	香滷雞翅 X1 雞翅 X1-燻	鹹豬肉炒高麗 高麗菜, 自製鹹豬肉, 蔬菜-炒	葫蘆時瓜 鮮瓜, 葫蘆, 蔬菜-煮	番茄排骨湯 蘿蔔, 番茄, 湯排	6.6	2.6	2.2	2.6		829
23	四	洋蔥仁飯 白米, 洋蔥仁	馬鈴薯燻肉 豬肉, 洋葱-燒	★塔香花枝揚 花枝揚, 蔬菜, 九層塔-炒	白汁燻菜 大白菜, 絞肉, 蘿蔔-煮	玉米蛋花湯 玉米, 雞蛋, 蔬菜	6.7	2.4	2.2	2.5		817
24	五	櫻花蝦 香菇油飯 糯米, 白米, 豬肉, 香菇, 櫻花蝦	醒翻 雞腿排 X1 雞排 X1-燻	★燒 膏 X2 鮮肉燒膏 X2-蒸	花椰蔬炒 花椰菜, 蔬菜-炒	赤肉羹 竹筍, 鮮菇, 肉絲, 雞蛋	6.8	2.5	2.2	2.5		826
27	一	紅藜飯 白米, 紅藜	五香肉排 X1 肉排 X1-燻	★丸片鍋物煮 魚丸切, 魚板, 黑輪, 蔬菜-煮	油片鮮瓜 鮮瓜, 蔬菜, 油片-煮	梅乾雞湯 蔬菜, 雞肉, 梅干, 柴魚片	6.5	2.5	2.1	2.4		803
28	二	蕎麥飯 白米, 蕎麥	芝麻照燒雞 雞肉, 洋葱, 芝麻-燒 洋蔥炒蛋 雞蛋, 洋葱, 蔬菜-炒	滷大溪黑干 黑豆干, 蔬菜-煮	椒鹽豆段 長豆, 木耳-炒	綠豆 QQ 圓 綠豆, QQ 圓	6.5	2.4	2.1	2.5		800
29	三	白飯 白米	韓式泡菜魚 魚肉, 自製泡菜, 金針菇-燒	★炸 檸檬雞柳條 X2 雞柳條 X2-炸	彩蔬花椰 花椰菜, 彩蔬-炒	南瓜濃湯 南瓜, 蔬菜, 雞蛋	6.7	2.6	2.2	2.7		836
30	四	白飯 白米	三杯雞 雞肉, 竹筍, 九層塔-燒	蒸蛋 雞蛋, 蔬菜-蒸	高麗蔬炒 高麗菜, 蘿蔔-炒	大醬豆腐湯 豆腐, 豬肉, 鮑菇	6.7	2.5	2.2	2.6		829

★表示加工製品(≤2次/週)