上將食品 115年11月 海山高中

本店豬原料 原產地 臺灣

◎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，不適合其過敏體質者食用 ◎營養師：林怡君（營養字第006827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
2	一	白飯 白米	泰式打拋豬 豬肉.番茄.洋蔥.九層塔-煮	堅果方干雞 四方干.雞肉.蔬菜.堅果-燒	菇燒鮮瓜 鮮瓜.鮮菇.蔬菜-煮	標準蔬菜	玉米蛋花湯 玉米.雞蛋.蔬菜		6.6	2.5	2.2	2.3	808
3	二	芝麻飯 白米.芝麻	炸 脆皮雞翅X1 三節雞翅X1-炸	★蒸 餃X2 水餃X2-蒸	開陽炒筍 竹筍.蔬菜.蝦米-炒	標準蔬菜	味噌小魚湯 豆腐.蔬菜.小魚乾.味噌		6.5	2.5	2.1	2.4	803
4	三	胚芽飯 白米.胚芽	蠔燒肉柳 肉柳.洋蔥.蔬菜-燒	麻香年糕雞 雞肉.高麗菜.年糕-煮	黃芽彩綿 黃豆芽.木耳.蔬菜-炒	標準蔬菜	西式 扁豆濃湯 洋芋.洋蔥.蔬菜.扁豆	水果	6.6	2.6	2.1	2.7	831
5	四	白飯 白米	咖哩魚丁 魚肉.洋芋.蔬菜-煮	洋蔥炒蛋 雞蛋.洋蔥.青豆-炒	白菜滷 大白菜.蔬菜.豆皮-煮	有機蔬菜	針菇排骨湯 蘿蔔.湯排.金針菇		6.7	2.5	2.2	2.6	829
6	五	上海菜飯 白米.綠色蔬菜.豬肉.鮮菇	梅干燒肉 豬肉.梅菜.筍茸-燒	★麥克雞塊X2 雞塊X2-烤	紅藜三色 玉米.蔬菜.毛豆.紅藜-炒	標準蔬菜	鮮瓜雞湯 鮮瓜.雞肉.薑絲		6.8	2.4	2	2.3	810
9	一	白飯 白米	蜜香糖醋雞 雞肉.洋蔥.彩椒-燒	★酥炸 脆薯條X5 薯條X5-炸	清炒花椰 花椰菜.蔬菜-炒	標準蔬菜	麻油 筍片海芽湯 竹筍.湯排.海芽		6.6	2.4	2.1	2.4	803
10	二	小米飯 白米.小米	燒豬排X1 豬排X1-燒	★塔香花枝揚 花枝揚.蔬菜.九層塔-炒	拌炒海綿 海帶綿.蘿蔔.蔬菜-炒	標準蔬菜	菜脯 金針雞湯 雞肉.菜脯.金針花		6.7	2.4	2.1	2.4	810
11	三	麥片飯 白米.麥片	南瓜雞 雞肉.南瓜.毛豆-燒	鹹豬肉炒豆干 豆干.自製鹹肉.木耳.青蔥-炒	蔬炒高麗 高麗菜.蔬菜-炒	標準蔬菜	洋芋濃湯 洋芋.蔬菜.雞蛋	水果	6.7	2.5	2.1	2.6	826
12	四	白飯 白米	茴香豬腳 豬肉.豬腳.蘿蔔-滷	蒸 蛋 雞蛋-蒸	油片燒瓜 鮮瓜.油片.蔬菜-煮	有機蔬菜	味噌蛋花湯 豆腐.蔬菜.雞蛋.味噌		6.5	2.5	2.1	2.5	808
13	五	白醬 義大利麵 麵.玉米.絞肉.蔬菜	烤 雞肉捲X1 雞肉捲X1-烤	烤 豬 肉 條X3 豬肉條X3-烤	和風 蘿蔔煮 蘿蔔.鮮菇.柴魚片-煮	標準蔬菜	榨菜粉絲湯 榨菜.肉絲.粉絲	香蔥麵包	6.5	2.5	2.1	2.4	803
16	一	白飯 白米	卡菲薯塊豬 豬肉.洋芋.蔬菜-煮	★檸 檬 雞 柳 條X2 雞柳條X2-烤	香芋條豆 條豆.芋頭.豆酥-炒	標準蔬菜	冬瓜雞湯 冬瓜.雞肉.木耳		6.7	2.5	2.1	2.5	822
17	二	燕麥飯 白米.燕麥	韓式泡菜雞 雞肉.自製泡菜.蔬菜-煮	肉蓉煨豆腐 豆腐.絞肉.蔬菜-燒	玉筍時瓜 鮮瓜.蔬菜.玉米筍-煮	標準蔬菜	肉骨茶湯 蘿蔔.湯排.枸杞		6.5	2.5	2.1	2.6	812
18	三	紅藜飯 白米.紅藜	蒲 燒 魚X1 魚片X1-蒸	莎莎醬炒雞 番茄.雞肉.洋蔥.蔬菜-炒	蒜味海根 海帶根.芹菜-炒	標準蔬菜	大滷湯 豆腐.肉絲.金針菇.雞蛋	水果	6.5	2.6	2	2.7	822
19	四	胚芽飯 白米.胚芽	三杯雞 雞肉.竹筍.蔬菜-燒	椒 鹽 豬 肉 酥X3 豬肉X3-炸	紅蘿高麗 高麗菜.蘿蔔-炒	有機蔬菜	柴香排骨湯 蔬菜.湯排.柴魚片		6.7	2.5	2.1	2.6	826
20	五	香菇 肉絲油飯 白米.糯米.肉絲.香菇.木耳	蒜古風味豬 豬肉.洋蔥.黃豆芽.孜然-煮	★麥 香 雞 堡 排X1 雞堡排X1-烤	腰果 奶香玉米 玉米.蔬菜.腰果-煮	標準蔬菜	海芽味噌湯 豆腐.蔬菜.海芽		6.6	2.4	2	2.5	805
23	一	白飯 白米	炸 黃金翅小腿X2 翅小腿X2-炸	壽喜豆皮豬 洋蔥.豬肉.豆皮.青豆-燒	什錦花椰 花椰菜.蔬菜-炒	標準蔬菜	鮮菇肉絲湯 蔬菜.肉絲.鮮菇		6.7	2.5	2.1	2.4	817
24	二	麥片飯 白米.麥片	醍醐紅燒豬 豬肉.蘿蔔.青蔥-滷 菇燒凍豆腐 凍豆腐.鮮菇.蔬菜-煮	菇燒百頁煲 百頁豆腐.鮮菇.蔬菜-煮 海芽炒蛋 雞蛋.蘿蔔.海芽-炒	沙茶冬粉 高麗.冬粉.絞肉.薑麥-炒 炒高麗菜 高麗菜.蔬菜-炒	標準蔬菜	地瓜 小湯圓 地瓜.小湯圓		6.8	2.5	2	2.5	826
25	三	藜麥飯 白米.白藜麥	宮保雞丁 雞肉.竹筍.彩椒.花生-炒	咖哩肉醬 洋芋.蔬菜.絞肉-煮	菇拌大白菜 大白菜.鮮菇.蔬菜-煮	標準蔬菜	玉米濃湯 玉米.蔬菜.雞蛋	水果	6.7	2.5	2.1	2.6	826
26	四	白飯 白米	燒烤醬炒肉 豬肉.洋蔥.金針花-炒	腐乳燒雞 蘿蔔.雞肉.蔬菜-燒	蔬炒雙芽 黃豆芽.蔬菜.海芽-炒	有機蔬菜	筍片雞湯 竹筍.雞肉.鮮菇	豆奶	6.5	2.5	2.1	2.5	808
27	五	茄汁 肉醬麵 麵.番茄.絞肉.蔬菜	烤雞翅X1 三節雞翅X1-烤	★蘋果酥捲X1 蘋果酥捲X1-烤	什錦鮮瓜 鮮瓜.筊白筍.蔬菜-煮	標準蔬菜	韓式大醬湯 豆腐.豬肉.蔬菜	蜂蜜麵包	6.6	2.5	2.2	2.6	822
30	一	地瓜飯 白米.地瓜	蔥爆沙茶豬 豬肉.洋蔥.青蔥-炒	杏片雞蓉油腐 油豆腐.雞絞肉.蔬菜.杏仁片-燒	針菇炒筍 竹筍.金針菇.蔬菜-炒	標準蔬菜	糯米雞湯 洋芋.雞肉.糯米		6.7	2.5	2.1	2.5	822