



上將食品 115年6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改玉米及豆製品 *本使用錫封利保食品
 *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，不適者其過敏體質者食用◎營養師: 林怡君(營養字第06827號)

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	營養							
						熱量	蛋白質	脂肪	碳水化合物	鈣			
1	一	白飯 白米	日式咖哩豬 豬肉, 洋芋, 蔬菜-煮	炸香酥雞翅 X1 三節雞翅 X1-炸	金菇鮮瓜 鮮瓜, 金針菇, 木耳-煮	標章蔬菜	柴香味噌湯 豆腐, 蔬菜, 柴魚片	草莓夾心麵包	6.7	2.4	2.1	2.5	814
2	二	胚芽飯 白米, 胚芽	春川年糕雞 雞肉, 大白菜, 年糕-燻	★豆沙麻糬球 X2 豆沙麻糬球 X2-炸	芹香海絲 海帶絲, 蔬菜, 芹菜-炒	標章蔬菜	萱草排骨湯 金針花, 湯排, 蔬菜		6.7	2.5	2	2.5	819
3	三	白飯 白米	蒜香肉柳 豬柳, 洋蔥, 蔬菜-炒	沙茶油腐雞 油豆腐, 雞肉, 蔬菜-燻	開陽炒筍 竹筍, 蔬菜, 蝦米-炒	標章蔬菜	青木瓜雞湯 青木瓜, 雞肉, 鷹嘴豆		6.6	2.6	2	2.7	829
4	四	紅藜飯 白米, 紅藜	南乳煨雞 雞肉, 蘿蔔-煮	茶葉蛋 X1 帶殼雞蛋 X1, 茶葉-燻	清炒高麗 高麗菜, 蔬菜-炒	有機蔬菜	川菜肉絲湯 川菜, 肉絲, 酸菜		6.5	2.4	2.2	2.6	807
5	五	肉燥南瓜炒雙粉 米粉, 冬粉, 南瓜, 豬肉, 蔬菜	桔醬豬排 X1 豬排 X1-燻	★麥克雞塊 X2 麥克雞塊 X2-炸	堅果田園什錦 玉米, 蔬菜, 堅果-炒	標章蔬菜	糯米雞湯 洋芋, 雞肉, 糯米		6.6	2.4	2	2.4	800
8	一	芝麻飯 白米, 芝麻	醬淋魚排 X1 魚排 X1-燻	蒸蛋 雞蛋, 蔬菜-蒸	鮮菇白菜 大白菜, 鮮菇, 蔬菜-煮	標章蔬菜	筍香排骨湯 竹筍, 湯排, 鮮菇		6.5	2.5	2.1	2.5	808
9	二	白飯 白米	烤豬肉條 X4 豬肉條 X4-炸	★香雞堡排 X1 雞堡排 X1-炸	油片鮮瓜 鮮瓜, 油片, 蔬菜-煮	標章蔬菜	小魚味噌湯 豆腐, 蔬菜, 小魚干		6.7	2.4	2.1	2.4	810
10	三	白飯 白米	蜜汁地瓜雞 雞肉, 地瓜-燻	紅燒鮮菇凍腐 凍豆腐, 鮮菇, 玉米-煮	紅線花椰 花椰菜, 蘿蔔-炒	標章蔬菜	巧達濃湯 玉米, 蔬菜, 雞蛋		6.6	2.5	2	2.7	821
11	四	糙米飯 白米, 糙米	壽喜燒豬肉 豬肉, 洋蔥, 蔬菜-煮	炸鹽酥雞 X4 雞肉 X4-炸	韓式黃芽 高豆芽, 海苔, 蔬菜-炒	有機蔬菜	蔬菜雞湯 蔬菜, 雞肉		6.5	2.5	2.1	2.5	808
12	五	奶香蘑菇醬管麵 麵, 蔬菜, 豬肉, 鮮菇	雞肉捲 X1 雞肉捲 X1-炸	★酥脆薯條 X5 薯條 X5-炸	打拋條豆 條豆, 絞肉, 蔬菜-炒	標章蔬菜	南洋肉骨茶湯 高麗菜, 湯排, 肉骨茶包	起酥肉鬆麵包	6.6	2.5	2.1	2.6	819
15	一	燕麥飯 白米, 燕麥	炸香酥肉排 X1 豬排 X1-炸	★酸甜醬雞肉丸 X2 雞肉丸 X2, 洋蔥, 彩椒-煮	腐皮絲瓜 絲瓜, 豆皮, 蔬菜-煮	標章蔬菜	豆腐味噌湯 豆腐, 海苔, 味噌		6.5	2.5	2.1	2.5	808
16	二	白飯 白米	烤翅小腿 X2 翅小腿 X2-炸	麻婆豆腐 豆腐, 絞肉, 蔬菜-煮	脆炒高麗 高麗菜, 蔬菜-炒	標章蔬菜	玉米蛋花湯 玉米, 雞蛋, 蔬菜		6.7	2.5	2.1	2.5	822
17	三	紅扁豆飯 白米, 紅扁豆	鐵板炒肉 豬肉, 洋蔥, 青豆芽-炒	★蒸餃 X2 蒸餃 X2-蒸	鮮菇炒筍 竹筍, 鮮菇, 蔬菜-炒	標章蔬菜	鮮瓜雞湯 鮮瓜, 雞肉, 薑		6.7	2.5	2.2	2.6	829
18	四	藜麥飯 白米, 白藜麥	腰果烤醬雞 雞肉, 腰果, 醬油-燻	蒸蛋 雞蛋, 蔬菜-蒸	塔香海根 海帶根, 蔬菜, 九層塔-炒	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐, 竹筍, 肉絲, 蔬菜	豆奶	6.5	2.4	2.1	2.5	800
19	五	~端午節 休假一天~											
22	一	白飯 白米	白醬薯塊雞 雞肉, 洋芋, 青豆-燻	炸豬肉酥 X3 豬肉 X3-炸	蔬炒豆芽 豆芽菜, 蔬菜-炒	標章蔬菜	筍片海苔湯 竹筍, 海苔, 肉絲		6.7	2.4	2.1	2.4	810
23	二	五穀飯 白米, 五穀米	照燒豬肉 豬肉, 洋蔥, 蔬菜-燻	南瓜炒蛋 雞蛋, 南瓜-炒	白菜滷 大白菜, 木耳, 豆皮-煮	標章蔬菜	綠豆西谷米 綠豆, 西谷米		6.7	2.4	2.2	2.6	821
24	三	白飯 白米	照燒凍豆腐 凍豆腐, 洋蔥, 蔬菜-燻	義式茄汁雞肉 雞肉, 番茄, 玉米-煮	鹹豬肉炒高麗 高麗菜, 自製鹹豬肉, 蔬菜-炒	標章蔬菜	玉米濃湯 玉米, 蔬菜, 雞蛋		6.6	2.5	2	2.7	821
25	四	小米飯 白米, 小米	嫩汁豬排 X1 豬排 X1-燻	★奶滋可樂餅 X1 奶滋可樂餅 X1-炸	茼蒿燒瓜 鮮瓜, 蔬菜, 茼蒿條-燻	有機蔬菜	洋芋雞湯 洋芋, 雞肉, 蔬菜		6.6	2.5	2.2	2.5	817
26	五	羅勒鮮茄義大利麵 麵, 蔬菜, 豬肉, 番茄	烤三節翅 X1 三節雞翅 X1-炸	★黃金薯球 X5 薯球 X5-炸	海菜彩絲 海帶絲, 蔬菜-炒	標章蔬菜	鮮菇排骨湯 蔬菜, 湯排, 鮮菇		6.5	2.5	2.1	2.5	808
29	一	雜糧飯 白米, 雜糧米	宮保魚丁 魚肉, 洋蔥, 鮮菇-炒	★三杯米糕雞 雞肉, 米面糕, 竹筍, 九層塔-燻	蝦香高麗 高麗菜, 蔬菜, 蝦皮-炒	標章蔬菜	雞蛋豆腐羹 豆腐, 雞蛋, 蔬菜		6.7	2.5	2.2	2.5	824

*表示加工品(2次/周)