



上將食品 115年8+9月



海山高中

◎地址: 新北市新莊區幸福東路86號 ◎服務專線: (02)2996-9305 ◎E-mail: sh9305@gmail.com *本公司全面使用非基改玉米及豆製品 *亦使用無防腐劑食品

*菜單含有甲類、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, 不适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	水果	點心	合計
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, 海苔, 小魚干		810
1	二	白飯 白米	咖哩南瓜豬 豬肉, 南瓜, 蔬菜-煮	蒸蛋 雞蛋-蒸	油片燒瓜 鮮瓜, 油片, 蔬菜-煮	針菇雞湯 雞腿, 雞肉, 金針菇		826
2	三	胚芽飯 白米, 胚芽米	芝麻地瓜雞 雞肉, 地瓜, 芝麻-煮	★鍋貼X2 鍋貼X2-炸	脆炒芥菜 豆芥菜, 蘿蔔, 蔬菜-炒	鮮瓜排骨湯 鮮瓜, 湯排, 木耳	水果	826
3	四	燕麥飯 白米, 燕麥	酸甜醬豬肉 豬肉, 洋蔥, 鳳梨-燻	★炸雞堡排X1 雞堡排X1-炸	炒海帶根 海帶根, 蔬菜-炒	番茄蛋花湯 番茄, 雞蛋, 蔬菜		810
4	五	鯉香烏龍麵 麵, 蔬菜, 豬肉, 柴魚片	烤雞翅X1 三節雞翅X1-烤	烤肉條X3 豬肉條X3-烤	竹筍鮑菇 竹筍, 鮑菇, 蔬菜-煮	沙茶牛肉羹 白菜, 肉絲, 蔬菜	香蒜麵包	806
7	一	白飯 白米	墨西哥燻肉 豬肉, 洋芋-燻	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		822
8	二	糙米飯 白米, 糙米	糖醋雞丁 雞肉, 洋蔥, 彩椒-燒	★海苔魷魚丸X2 魷魚丸X2, 海苔粉-燒	菇燒鮮瓜 鮮瓜, 鮮菇, 蔬菜-煮	肉骨茶湯 蔬菜, 腐皮, 湯排		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	水果	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, 絞肉-炒	豆腐大醬湯 豆腐, 肉絲, 蔬菜		831
11	五	卡邦尼義大利麵 麵, 蔬菜, 絞肉	炸魚排X1 魚排X1-炸	★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		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		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	金黃薯餅X3 薯餅X3-炸	海味彩絲 海帶絲, 蔬菜-炒	雪蓮子木瓜雞湯 青木瓜, 雞肉, 鷹嘴豆		815
16	三	白飯 白米	茶香雞翅X1 三節雞翅X1-燻	★餛飩餅X2 餛飩餅X2-炸	木耳銀芽 豆芥菜, 木耳-炒	柴香味噌湯 豆腐, 蔬菜, 柴魚片	水果	829
17	四	芝麻飯 白米, 芝麻	香滷豬腳 豬肉, 豬腳, 蘿蔔-燻	★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		820
18	五	招牌上海菜飯 白米, 青江菜, 自製鹹豬肉, 香菇	炸雞米花X3 雞肉X3-炸	回鍋肉片 豆干, 高麗菜, 肉片, 蔬菜-炒	鮮蔬燒瓜 鮮瓜, 蔬菜-煮	韓式薯塊排骨湯 洋芋, 鮮菇, 湯排, 椒鹽粉	菠蘿麵包	822
21	一	五穀飯 白米, 五穀米	五香鮮魚 魚肉, 蘿蔔-燒	★韓式部隊鍋 大白菜, 粉條, 火鍋料-煮	鮮菇拌筍 竹筍, 鮮菇, 蔬菜-炒	鮮瓜雞湯 鮮瓜, 雞肉, 薑絲		812
22	二	白飯 白米	咖哩雞 雞肉, 洋芋, 蔬菜-煮	★香Q地瓜排X2 地瓜排X2-炸	豆酥條豆 條豆, 蘿蔔, 豆酥-炒	海苔味噌湯 豆腐, 海苔, 味噌		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	水果	821
24	四	紅藜飯 白米, 紅藜	烤雞肉捲X1 雞肉捲X1-烤	炸豬肉酥X3 豬肉X3-炸	蔬炒雙芽 黃豆芽, 蔬菜, 海苔-炒	羅宋湯 番茄, 湯排, 蔬菜	豆奶	805
~~9/25-28 中秋節及教師節連假~~								
29	二	紫米飯 白米, 紫米	醬燒豬肉 豬肉, 蔬菜, 鮑菇-炒 醬燒油豆腐 油豆腐, 蔬菜, 鮑菇-炒	洋蔥炒蛋 雞蛋, 洋蔥, 蔬菜-炒	蔬炒高麗 高麗菜, 蔬菜-炒	綠豆西谷米 綠豆, 西谷米		822
30	三	白飯 白米	鹽蔥白玉雞 雞肉, 蘿蔔, 青蔥-煮	★炸麻糬球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		828