



上將食品 115 年 10 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 006827 號)

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	附餐	金剛雞腿	豆製品	肉類	蔬菜	水果	熱量
1	四	糙米飯 白米、糙米	咖哩豬 豬肉、洋芋、蔬菜-煮	茴香滷味 四方干、蘿蔔、海帶絲-滷	銀芽彩絲 豆芽菜、木耳、蔬菜-炒	有機蔬菜	蔬菜蛋花湯 雞蛋、蔬菜	6.7	2.4	2.1	2.5	814
2	五	客家肉燥飯條 飯條、絞肉、蔬菜	蒲燒魚 X 1 魚排 X1-蒸	★麻糬球 X 2 麻糬球 X2-炸	紅蘿炒筍 竹筍、蘿蔔-炒	標準蔬菜	南洋肉骨茶 蔬菜、湯排、腐皮	6.8	2.4	2.1	2.4	803
5	一	薏仁飯 白米、小薏仁	鮮茄紅燒豬 肉片、番茄、蘿蔔-燒	黃金泡菜雞 自製泡菜、雞肉、蔬菜-煮	鮮菇燒瓜 鮮瓜、蔬菜、鮮菇-煮	標準蔬菜	金針雞湯 蔬菜、雞肉、金針花	6.5	2.5	2.2	2.5	810
6	二	白飯 白米	筍菇燒雞 雞肉、竹筍、鮮菇-燒	洋芋歐姆蛋 雞蛋、洋芋、毛豆-炒	田園高麗 高麗菜、蔬菜-炒	標準蔬菜	味噌小魚湯 豆腐、玉米、小魚干	6.7	2.5	2.1	2.6	826
7	三	芝麻飯 白米、芝麻	咕咾肉 豬肉、洋蔥、彩椒-燒	★椒鹽魷魚丸 X 2 魷魚丸 X2-炸	清炒花椰 花椰菜、蔬菜-炒	標準蔬菜	棗片雞湯 洋芋、雞肉、鮮菇、乾薑片	水果	6.7	2.6	2.1	834
8	四	藜麥飯 白米、白藜麥	卡啦翅 X 1 雞翅 X1-炸	★沙茶米血佐油腐 油豆腐、米血糕、蔬菜-煮	海帶彩繪 海帶絲、豆干絲、蔬菜-炒	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐、雞蛋、竹筍、蔬菜	6.7	2.4	2.2	2.5	812
9	五	國 慶 日 連 假										
12	一	白飯 白米	白醬洋芋雞 雞肉、洋芋、奶粉-煮	哨子粉絲 番茄、冬粉、絞肉、薑豆芽、雞蛋-炒	鹹豬肉高麗 高麗菜、自製鹹肉、蔬菜-炒	標準蔬菜	豆腐味噌湯 豆腐、蔬菜、海苔	6.8	2.5	2.2	2.4	822
13	二	燕麥飯 白米、燕麥	炸豬肉酥 X 3 豬肉 X3-炸	鹽水凍腐雞 凍豆腐、雞肉、蔬菜-煮	玉米脆薯 玉米、豆薯、蔬菜-炒	標準蔬菜	番茄蛋花湯 番茄、雞蛋、蔬菜	6.7	2.4	2.2	2.4	807
14	三	白飯 白米	香草脆薯雞 雞肉、豆薯、鮮菇-燒	茶葉蛋 X 1 帶殼雞蛋 X1、茶葉-滷	砂鍋白菜 大白菜、鮮菇、木耳-煮	標準蔬菜	冬瓜肉絲湯 冬瓜、肉絲、枸杞	水果	6.6	2.5	2.1	819
15	四	蕎麥飯 白米、蕎麥	醬燒豬排 X 1 豬排 X1-燒	椒鹽薯餅 X 3 洋芋薯餅 X3-炸	客家醬炒筍 竹筍、蔬菜-炒	有機蔬菜	什錦豆腐羹 豆腐、絞肉、蔬菜、雞蛋	6.5	2.4	2.1	2.5	800
16	五	麻香古早味油飯 糯米、白米、香菇、肉鬆、雞輪	烤雞肉捲 X 1 雞肉捲 X1-烤	★豬肉餡餅 X 1 餡餅 X1-烤	蒜味海根 海帶根、蔬菜-炒	標準蔬菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔、湯排、鮮菇	6.7	2.4	2.2	2.6	821
19	一	小米飯 白米、小米	腰果菠蘿豬 豬肉、洋蔥、鳳梨、腰果-燒	鮮魷干片小炒 豆干片、魷魚、蔬菜-炒	拌炒花椰 花椰菜、彩椒-炒	標準蔬菜	海苔蛋花湯 蔬菜、雞蛋、海苔	6.5	2.5	2.2	2.5	810
20	二	白飯 白米	和風咖哩雞 雞肉、南瓜、蔬菜-煮	★酥脆薯條 X 5 薯條 X5-炸	菇燒時瓜 鮮瓜、鮮菇、木耳-煮	標準蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜、肉絲	6.7	2.4	2.2	2.4	812
21	三	白飯 白米	洋芋燒魚 魚肉、洋芋-燒	蒸蛋 雞蛋-蒸	翠炒高麗 高麗菜、蔬菜-炒	標準蔬菜	玉米濃湯 玉米、雞蛋、蔬菜	水果	6.5	2.6	2.2	827
22	四	糙米飯 白米、糙米	匈牙利香料雞 雞肉、洋蔥、毛豆、香料-燒	瓜仔肉醬 豆干丁、絞肉、冬瓜、臘瓜-滷	金菇彩絲 海帶絲、金針菇、蔬菜-炒	有機蔬菜	大醬豆腐湯 豆腐、豬肉、鮑菇	6.5	2.5	2.2	2.4	801
23	五	粉紅醬薯菇義大利麵 麵、蔬菜、鮮菇、絞肉	滷里肌排 X 1 豬排 X1-滷	★麥克雞塊 X 2 雞塊 X2-烤	木耳炒筍 竹筍、木耳、蔬菜-炒	標準蔬菜	羅宋湯 番茄、蘿蔔、湯排、西芹	6.5	2.4	2.1	2.5	800
26	一	光 復 節 連 假										
27	二	五穀飯 白米、五穀米	北菇滑豬 豬肉、蘿蔔、雞輪、鮮菇-煮	番茄炒蛋 雞蛋、番茄、蔬菜-炒	腐皮白菜滷 大白菜、腐皮、蔬菜-滷	標準蔬菜	紅豆西米露 紅豆、西米露	6.6	2.5	2.1	2.6	819
28	三	白飯 白米	鮮菇豆腐煲 豆腐、雞輪、鮮菇-煮	★海鮮卷 X 2 海鮮卷 X2-烤	開陽肉燥冬瓜 冬瓜、絞肉、蝦米、蔬菜-煮	標準蔬菜	味噌蛋花湯 豆腐、雞蛋、青蔥	水果	6.7	2.6	2.2	831
29	四	雜糧飯 白米、雜糧米	三杯雞 雞肉、竹筍、九層塔-燒	黑干什錦雞 黑豆干、雞肉、蔬菜-燒	拌炒雙芽 黃豆芽、蔬菜、海苔-炒	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜、雞蛋、蔬菜	6.6	2.5	2.1	2.5	815
30	五	海苔醬香拌飯 白米、玉米、絞肉、蔬菜、海苔	黃金翅小腿 X 2 翅小腿 X2-炸	爆炒雙絲 豆干絲、肉絲、蔬菜-炒	螞蟻上樹 高麗菜、冬粉、絞肉、蔬菜-炒	標準蔬菜	竹筍排骨湯 竹筍、湯排、木耳	6.8	2.5	2.2	2.5	826