



上將食品 110年5月 海山高中

本公司全面使用非基改玉米及豆製品 ©消費者服務專線：(02)2996-9305 傳真：(02)2276-3774 E-mail：kh9305@gmail.com ©營養師：劉芸瑄(營養字第 009165 號)

★ 本公司所使用之生鮮豬肉及其製品來源全面使用國產豬肉 ★

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	附餐	營養				
				蔬菜	肉類			全日	午餐	晚餐	點心	熱量
3	一	白飯 白米	泰式椒麻雞 雞肉, 洋蔥, 紅椒-煮(不辣)	蔥爆豆干肉絲 豆干, 肉絲, 青蔥, 紅蘿蔔-炒	高麗寬粉 高麗, 寬粉, 絞肉, 蔬菜-炒	履歷蔬菜 枸杞冬瓜湯 冬瓜, 肉絲, 枸杞	水果	6.8	2.4	2	2.3	810
4	二	胚芽飯 白米, 胚芽	蒜香肉柳 豬肉, 豆薯, 青蒜-煮	糖醋鴿蛋 X2 鴿蛋, 鳳梨, 番茄, 玉米-煮	蝦米炒筍 竹筍, 蘿蔔, 木耳, 蝦米-炒	履歷蔬菜 小魚味噌湯 豆腐, 小魚干, 味噌		6.7	2.4	2.1	2.4	810
5	三	紫米飯 白米, 紫米	烤雞排 X1 雞排-烤	塔香豬肉 豬肉, 豆皮, 鮑菇, 九層塔-煮	木耳白菜 白菜, 蘿蔔, 鮮菇, 木耳-煮	履歷蔬菜 洋芋濃湯 洋芋, 玉米, 蘿蔔, 雞蛋(●)	起酥肉鬆 麵包	6.8	2.3	2	2.6	816
6	四	白飯 白米	蘿蔔燉肉 豬肉, 蘿蔔, 花生-燉	海苔薯餅 X4 洋芋薯餅, 海苔-烤	針菇黃瓜 大黃瓜, 金針菇, 蘿蔔-煮	★有機蔬菜 番茄蛋花湯 番茄, 雞蛋, 高麗菜		6.6	2.3	2.1	2.5	800
7	五	焗烤奶香 義大利麵 麵, 南瓜, 洋蔥, 蘿蔔, 絞肉	炸棒棒腿 X2 棒棒腿-炸	烤醬甜不辣 X1 ▲甜不辣-燒	清炒條豆 條豆, 蘿蔔-炒	履歷蔬菜 筍片排骨湯 竹筍, 湯排	水果	6.7	2.4	2	2.3	803
10	一	薏仁飯 白米, 薏仁	京醬肉柳 豬肉, 彩椒-炒	洋蔥紅絲蛋 雞蛋, 洋蔥, 紅蘿蔔-炒	芹炒芽菜 豆芽, 木耳, 芹菜-炒	履歷蔬菜 香菇雞湯 蘿蔔, 雞肉, 香菇	水果	6.7	2.4	2.1	2.5	814
11	二	白飯 白米	韓式泡菜雞 雞肉, 大白菜, 金針菇, 木耳-煮(不辣)	玉米蒸蛋 雞蛋, 玉米-蒸	肉絲海帶根 海帶根, 肉絲, 蘿蔔-炒	履歷蔬菜 羅宋湯 番茄, 西芹, 洋蔥, 湯排		6.6	2.4	2.2	2.3	801
12	三	紅扁豆飯 白米, 紅扁豆	蒲燒鯛 X1 蒲燒鯛, 冬粉-蒸	雞茸燒豆腐 豆腐, 蘿蔔, 雞絞肉, 木耳, 青豆-燒	鮮菇蒲瓜 蒲瓜, 蘿蔔, 鮮菇-煮	履歷蔬菜 大滷湯 豆腐, 肉絲, 雞蛋, 蔬菜(●)	墨西哥 麵包	6.5	2.5	2	2.7	814
13	四	小米飯 白米, 小米	香草烤雞腿 X1 雞腿-烤	壽喜燒豬 豬肉, 洋蔥, 芝麻, 壽喜醬-燒	蒜香高麗 高麗菜, 木耳, 蘿蔔-炒	★有機蔬菜 藥燉排骨湯 洋芋, 湯排, 枸杞, 當歸		6.6	2.3	2.3	2.4	800
14	五	香菇肉絲 油飯 白米, 糯米, 豬肉, 香菇, 麵輪	燒豬排 X1 豬排, 孜然-燒	炸麥克雞塊 X2 ▲雞塊-炸	脆炒花椰 花椰菜, 蘿蔔-炒	履歷蔬菜 米苔目 米苔目, 豬肉, 蔬菜, 芹菜, 紅蔥頭	水果	6.7	2.4	2.1	2.4	810
17	一	地瓜飯 白米, 地瓜	香酥翅小腿 X2 翅小腿-炸	番茄炒蛋 雞蛋, 番茄, 洋蔥-炒	白菜滷 白菜, 豆皮, 蘿蔔, 香菇-煮	履歷蔬菜 竹筍金菇湯 竹筍, 金菇, 肉絲, 木耳	水果	6.6	2.4	2.2	2.5	810
18	二	紅藜飯 白米, 紅藜	咖哩豬 豬肉, 洋芋, 蘿蔔-煮	和風雞丁 雞肉, 小黃瓜, 豆薯-煮	豆酥長豆 長豆, 木耳, 豆酥-炒	履歷蔬菜 鮮瓜雞湯 鮮瓜, 鮮菇, 雞肉		6.7	2.4	2	2.6	816
19	三	白飯 白米	柚香雞肉 雞肉, 洋蔥, 彩椒-燒	沙茶炒肉片 肉片, 金針菇, 蘿蔔-炒	枸杞甘藍 高麗菜, 枸杞, 木耳-炒	履歷蔬菜 南瓜濃湯 南瓜, 洋蔥, 蘿蔔, 雞蛋(●)	香蒜麵包	6.5	2.5	2	2.5	805
20	四	白飯 白米	叉燒肉 X4 豬肉-烤	柴香凍豆腐 凍豆腐, 香菇, 蘿蔔, 青豆, 柴魚片-煮	鹹蛋炒筍 竹筍, 鹹蛋, 青蔥-炒	★有機蔬菜 海芽蛋花湯 黃豆芽, 雞蛋, 海芽		6.5	2.4	2.1	2.4	796
21	五	義大利肉醬 螺旋麵 麵, 玉米, 絞肉, 蘿蔔, 番茄, 青豆	芝香烤雞翅 X1 雞翅, 芝麻-烤	燒賣 X2 ▲燒賣-蒸	菇燒黃瓜 大黃瓜, 蘿蔔, 鮮菇-煮	履歷蔬菜 酸菜鴨湯 鴨肉, 酸菜, 薑絲	水果	6.7	2.5	2.3	2.4	822
24	一	玉米飯 白米, 玉米	蜜汁豬肉 豬肉, 鳳梨, 彩椒-燒	三杯米糕雞 雞肉, ▲米血糕, 鮑菇, 九層塔-燒	海帶三絲 海帶絲, 芹菜, 蘿蔔-炒	履歷蔬菜 柴香味噌湯 豆腐, 蘿蔔, 柴魚片, 味噌	水果	6.7	2.4	2.1	2.5	814
25	二	白飯 白米	白醬羅勒雞 雞肉, 洋芋, 蘿勒-煮	蒸蛋 雞蛋, 蔬菜-蒸	木耳扁蒲 蒲瓜, 蘿蔔, 木耳-燒	履歷蔬菜 養生湯 西米露, 芋頭		6.7	2.3	2.2	2.6	814
26	三	白飯 白米	蔥爆肉柳 豬柳, 洋蔥, 青蔥-炒	瓜仔鴿蛋 X2 鴿蛋, 冬瓜, 鮮菇, 脆瓜-煮	炒花椰菜 白綠花椰菜, 蘿蔔-煮	履歷蔬菜 沙茶赤肉羹 豬肉絲, 白菜, 雞蛋, 蔬菜(●)	菠蘿麵包	6.8	2.4	1.9	2.3	807
27	四	五穀飯 白米, 五穀米	炸雞排 X1 雞排-炸	沙嗲獅子頭 X1 ▲獅子頭, 洋芋, 洋蔥, 紅蘿蔔-煮	肉茸粉絲煲 高麗菜, 粉絲, 絞肉, 木耳-炒	★有機蔬菜 金針排骨湯 金針花, 蘿蔔, 湯排	水果	6.6	2.4	2	2.5	805
28	五	鹹豬肉 粟米炒飯 白米, 玉米, 蘿蔔, 鹹豬肉, 青豆	里肌肉排 X1 里肌肉排-燒	地瓜薯條 X6 地瓜薯條-烤	韭香芽菜 豆芽菜, 蘿蔔, 韭菜-炒	履歷蔬菜 冬瓜雞湯 雞肉, 冬瓜, 鮮菇		6.6	2.3	2.2	2.4	798
31	一	白飯 白米	洋芋雞肉 雞肉, 洋芋, 毛豆-煮	香菇豆干肉燥 豆干, 絞肉, 鮮菇, 紅蔥頭-煮	芝麻條豆 條豆, 蘿蔔, 芝麻-煮	履歷蔬菜 榨菜肉絲湯 榨菜, 豬肉	水果	6.8	2.4	2	2.3	810

本菜單含有蟹、蝦、牛奶、蛋、芒果、花生、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類等，不適合其過敏體質者食用 ▲：加工品(≤2次/週) ●：勾芡(≤1次/週) ★：有機蔬菜(1次/週)