



# 上將食品 110年6+7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：劉芸瑾(營養字第 009765 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	全日除膳	豆式蛋肉	蔬菜	水果	熱量
1	二	白飯 白米	蔥炒豬柳 豬柳, 洋蔥, 蔥, 木耳-炒	茄汁雞肉丸 ▲雞肉丸, 番茄, 玉米, 豆薯-煮	針菇高麗 高麗菜, 金針菇, 木耳-炒	履蔬 味噌蛋花湯 雞蛋, 蘿蔔, 海芽, 味噌		6.6	2.4	2.2	2.3	801
2	三	燕麥飯 白米, 燕麥	炸雞腿 X1 雞腿-炸	芋香燒豬 豬肉, 芋頭, 高麗菜乾, 毛豆-燒	蝦米蒲瓜 鮮瓜, 紅蘿蔔, 蝦米-煮	履蔬 沙茶赤肉羹 白菜, 鮮菇, 肉絲, 雞蛋, 木耳(●)		6.6	2.5	2.1	2.7	824
3	四	小米飯 白米, 小米	咖哩卡菲豬 豬肉, 洋芋, 洋蔥, 咖哩, 卡菲醬-煮	玉米炒蛋 雞蛋, 玉米, 蘿蔔, 青豆-炒	清炒花椰 花椰菜, 木耳-炒	★有履蔬 筍片雞湯 雞肉, 竹筍		6.8	2.3	2.2	2.5	816
4	五	花生肉絲油飯 糯米, 白米, 香菇, 肉絲, 木耳, 花生	滷雞翅 X1 雞翅-滷	餡餅 X2 ▲餡餅-烤	韭香豆芽 豆芽菜, 紅蘿蔔, 韭菜-炒	履蔬 鮮菇排骨湯 鮮菇, 鮮瓜, 湯排	水果	6.5	2.4	2.1	2.4	796
7	一	白飯 白米	糖醋咕咾肉 豬肉, 鳳梨, 洋蔥-燒	芹香黑輪 ▲黑輪, 西芹, 蘿蔔-炒	燒肉粉絲 冬粉, 高麗菜, 絞肉, 蔬菜-炒	履蔬 海芽豆腐湯 豆腐, 海芽, 薑絲	水果	6.8	2.4	1.9	2.3	807
8	二	地瓜飯 白米, 地瓜	醬炒雞丁 雞肉, 蘿蔔, 青蔥-炒	泡菜年糕肉片 大白菜, 豬肉, 年糕, 金針菇-煮	木耳炒筍 竹筍, 木耳, 紅蘿蔔-炒	履蔬 冬瓜肉絲湯 冬瓜, 肉絲, 枸杞		6.8	2.3	2.1	2.4	809
9	三	雜糧飯 白米, 雜糧米	照燒里肌排 X1 豬排-燒	白醬洋芋雞 雞肉, 洋芋, 青豆-煮	芝麻長豆 長豆, 豆薯, 芝麻-炒	履蔬 玉米濃湯 玉米, 洋芋, 蘿蔔, 雞蛋(●)		6.7	2.4	2	2.6	816
10	四	白飯 白米	義式鮮茄雞 雞肉, 番茄, 洋蔥, 義式香料-煮	蒸蛋 雞蛋, 蔬菜-蒸	油片絲瓜 絲瓜, 油片, 鮮菇, 蔬菜-煮	★有履蔬 蘿蔔排骨湯 蘿蔔, 金針菇, 湯排		6.6	2.3	2.1	2.4	795
11	五	奶香青醬義大利麵 麵, 玉米, 洋蔥, 雞肉, 鮑菇	味噌豬排 X1 豬排-燒	炸薯球 X6 ▲薯球-炸	玉米花椰 花椰菜, 玉米-炒	履蔬 酸菜鴨湯 鴨肉, 酸菜, 川菜	水果	6.6	2.4	2	2.4	800
15	二	薏仁飯 白米	蠔油雞丁 雞肉, 竹筍, 蘿蔔-煮	肉燥油豆腐 油豆腐, 絞肉, 青豆-燒	柴魚蘿蔔 蘿蔔, 鮑菇, 青蔥, 香鬆-煮	履蔬 番茄蛋花湯 雞蛋, 番茄, 高麗菜	水果	6.5	2.4	2.2	2.4	798
16	三	紫米飯 白米, 紫米	南瓜燒豬 豬肉, 南瓜, 毛豆-燒	海苔章魚丸 X2 ▲章魚丸, 海苔-烤	鮮菇黃瓜 大黃瓜, 鮑魚菇, 木耳-煮	履蔬 味噌豆腐湯 豆腐, 蘿蔔, 味噌		6.8	2.4	2.1	2.6	826
17	四	白飯 白米	鮮菇醬魚排 X1 魚排-燒	和風虎皮蛋 X1 雞蛋, 玉米, 青豆-燒	蝦香白菜滷 白菜, 蔬菜, 蝦皮-滷	★有履蔬 麵線羹 麵線, 竹筍, 金針菇, 肉絲, 木耳(●)		6.7	2.4	2.2	2.5	817
18	五	炸醬豚肉拌飯 白米, 豆干, 絞肉, 蘿蔔, 毛豆	燒豬排 X1 豬排-燒	塔香花枝揚 ▲花枝揚, 芹菜, 九層塔-炒	雞絲芽菜 豆芽菜, 紅蘿蔔, 雞肉-炒	履蔬 仙草雞湯 雞肉, 蘿蔔, 紅棗, 仙草汁	水果	6.5	2.4	2.2	2.4	798
21	一	白飯 白米	蒲燒鯛 X1 蒲燒鯛, 豆腐-蒸	白菜西魯肉 大白菜, 豬肉, 雞蛋, 鮮菇, 木耳-煮	紅片花椰 花椰菜, 紅蘿蔔-炒	履蔬 海芽排骨湯 海芽, 湯排, 蘿蔔	水果	6.5	2.5	2.1	2.4	803
22	二	紅豆飯 白米, 紅豆	叉燒肉 X4 豬肉-烤	莎莎醬鴿蛋 X2 鴿蛋, 洋蔥, 番茄, 玉米-煮	絲瓜寬粉 絲瓜, 寬粉, 木耳, 枸杞-煮	履蔬 金針雞湯 雞肉, 金針花		6.8	2.3	2.2	2.4	812
23	三	蕎麥飯 白米, 蕎麥	烤雞腿 X1 雞腿-烤	馬鈴薯燒豬 豬肉, 洋芋, 柴魚片-燒	菇炒高麗 高麗菜, 鮮菇, 蘿蔔-炒	履蔬 南瓜濃湯 南瓜, 玉米, 鮮菇, 雞蛋(●)		6.7	2.5	1.9	2.7	826
24	四	五穀飯 白米, 五穀米	壽喜燒豬肉 豬肉, 洋蔥, 蘿蔔, 芝麻-燒	蘿蔔關東煮 蘿蔔, ▲竹輪, 魚卵捲-煮	鹹蛋炒筍 竹筍, 鹹蛋, 青蔥-炒	★有履蔬 糯米雞湯 洋芋, 雞肉, 糯米, 枸杞		6.7	2.3	2.2	2.4	805
25	五	番茄肉醬義大利麵 麵, 玉米, 番茄, 絞肉, 蘿蔔, 青豆	烤棒棒腿 X2 棒棒腿-烤	炸薯餅 X2 ▲薯餅-炸	豆酥長豆 長豆, 蘿蔔, 豆酥-煮	履蔬 蘿蔔肉絲湯 蘿蔔, 豬肉, 鮮菇	水果	6.7	2.4	1.8	2.5	807
28	一	玉米飯 白米, 玉米	椒鹽炸豬排 X1 豬排-炸	海山醬福州丸 X1 ▲福州丸, 玉米-煮	高麗粉絲 高麗菜, 粉絲, 絞肉, 蔬菜-炒	履蔬 紫菜蛋花湯 雞蛋, 蘿蔔, 紫菜	水果	6.9	2.3	1.8	2.3	804
29	二	白飯 白米	和風咖哩雞 雞肉, 南瓜, 蘿蔔-煮	蔥花菜脯蛋 雞蛋, 菜脯, 青蔥-炒	什錦白菜 白菜, 油片, 香菇, 蔬菜-煮	履蔬 養生湯		6.6	2.3	2.2	2.5	802
			和風咖哩豆腸 豆腸, 南瓜, 蘿蔔-煮									
30	三	麥片飯 白米, 麥片	海苔燒豬 豬肉, 蘿蔔, 海苔絲-煮	雞柳條 X2 ▲雞柳條-烤	雙色花椰 白綠花椰, 木耳-炒	履蔬 酸辣湯 豆腐, 竹筍, 肉絲, 木耳, 雞蛋(●)		6.5	2.5	2	2.6	810
7/1	四	紅藜飯 白米, 紅藜	烤雞翅 X1 雞翅-烤	高麗回鍋肉 豬肉, 豆干, 高麗菜, 青蔥-炒	塔香海茸 海茸, 紅蘿蔔, 九層塔-炒	★有履蔬 冬菜粉絲湯 粉絲, 冬菜, 榨菜, 肉絲	水果	6.6	2.4	2.1	2.4	803

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)