



上將食品 114 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) 2996-9305 ◎E-mail: kh9305@gmail.com *本公司全面使用非基改玉米及豆製品 *本使用輻射污染食品
 *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，不適合其過敏體質者食用◎營養師：王詩涵(營養字第 011043 號)

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	附餐	全穀 雜糧 類	豆魚 肉類	蔬菜	油脂	熱量	
2	一	五穀飯 白米、五穀米	蠔燒鮮菇雞 雞肉、洋蔥、鮮菇-燒	金瓜燴蛋 南瓜、雞蛋、蔬菜-炒	拌炒海絲 海帶絲、蔬菜-炒	標章蔬菜 冬瓜、肉絲、薑		6.7	2.4	2.3	2.5	819	
3	二	白飯 白米	醬滷肉排 X1 豬排 X1-滷	雞茸骰子腐 油豆腐、雞絞肉、蔬菜-燒	蒜香高麗 高麗菜、蔬菜、蒜-炒	標章蔬菜 蘿蔔、雞肉、鮮菇		6.7	2.5	2.2	2.4	820	
4	三	燕麥飯 白米、燕麥	義式香料雞 雞肉、番茄、洋蔥-燒	沙茶炒干絲 豆干絲、蔬菜、木耳-炒	蔥酥豆芽 豆芽菜、蔬菜、紅蔥-炒	標章蔬菜 玉米、蔬菜、雞蛋	水果	6.7	2.4	2	2.6	816	
5	四	紅藜飯 白米、紅藜	鳳梨橙汁豬 豬肉、鳳梨、彩椒-燒	花枝玉米燒 花枝玉米塊、蔬菜-煮	菇燒時瓜 鮮瓜、鮮菇、蔬菜-燒	有機蔬菜 豆腐、蔬菜		6.5	2.4	2.3	2.5	805	
6	五	拿坡里 茄汁肉醬麵 麵、番茄、絞肉、蔬菜	冰糖雞翅 X1 雞翅 X1-滷	酥皮 蘋果捲 X1 蘋果酥捲 X1-炸	木耳炒竹筍 竹筍、木耳、蔬菜-炒	標章蔬菜 洋芋、湯排、薏仁		6.6	2.5	2.1	2.4	810	
9	一	雜糧飯 白米、雜糧米	韓式燉魚 魚肉、蔬菜-燉	絲瓜溜雞肉 雞肉、油豆腐、絲瓜、木耳-煮	塔香海根 海帶根、蔬菜、九層塔-炒	標章蔬菜 蔬菜、金針菇、雞肉		6.6	2.5	2.2	2.5	817	
10	二	芝麻飯 白米、芝麻	燒無骨雞排 X1 去骨雞排 X1-燒	泡菜小丸子 大白菜、小魚丸、蔬菜-煮	麻婆豆腐 豆腐、絞肉、青豆-燒	標章蔬菜 蔬菜、湯排、鮮菇		6.5	2.6	2.1	2.4	811	
11	三	白飯 白米	京醬肉柳 豬柳、豆芽菜、木耳-炒	沙嗲什錦鴿蛋 鴿蛋、洋芋、四方干-燒	紅蘿花椰 花椰菜、蘿蔔-炒	標章蔬菜 米苔目、蔬菜、絞肉	水果	6.8	2.6	2	2.6	838	
12	四	白飯 白米	泰式 甜雞醬雞丁 雞肉、鳳梨、蔬菜-燒	鮮魷拌炒筍 竹筍、魷魚、肉絲、蔬菜-炒	家常煲粉絲 高麗菜、粉絲、蔬菜-炒	有機蔬菜 雞蛋、蔬菜		6.8	2.5	2.1	2.5	829	
13	五	麻香肉絲 油飯 糯米、白米、肉絲、香菇、木耳	壽喜醬豬排 X1 豬排 X1-燒	麥克雞塊 X2 雞塊 X2-炸	腐皮鮮瓜 鮮瓜、豆皮、蔬菜、枸杞-煮	標章蔬菜 竹筍、豆腐、肉絲、雞蛋、蔬菜	巧克力夾心		6.7	2.4	2.2	2.4	812
16	一	白飯 白米	日式咖哩雞 雞肉、南瓜、蔬菜-煮	客家小炒 豆干、肉絲、蔬菜-炒	白菜滷 大白菜、鮮菇、蔬菜-滷	標章蔬菜 蘿蔔、雞蛋、海芽		6.7	2.4	2.2	2.4	812	
17	二	糙米飯 白米、糙米	打拋醬豬肉 豬肉、洋蔥、番茄、九層塔-燒	洋芋炒蛋 雞蛋、洋芋、毛豆-炒	醬香炒筍 竹筍、蔬菜-炒	標章蔬菜 豆腐、小魚乾、蔬菜		6.6	2.5	2.1	2.5	815	
18	三	白飯 白米	蜜汁地瓜雞 雞肉、地瓜-燒	瓜仔肉 絞肉、脆瓜、豆干丁-煮	清炒高麗 高麗菜、蘿蔔-炒	標章蔬菜 南瓜、蔬菜、雞蛋	水果	6.6	2.4	2	2.6	809	
19	四	藜麥飯 白米、白藜麥	炸豬排 X1 豬排 X1-炸	蒜香甜蔥炒雞 雞肉、洋蔥、小黃瓜-炒	韓式炒雙芽 黃豆芽、蔬菜、海芽-炒	有機蔬菜 竹筍、雞肉、木耳		6.5	2.5	2.1	2.5	808	
20	五	白醬葷菇 彎管麵 麵、蔬菜、絞肉、鮮菇	秘製雞排 X1 雞排 X1-烤	椒鹽薯餅 X3 洋芋薯餅 X3、椒鹽-烤	雲耳花椰 花椰菜、木耳、蔬菜-炒	標章蔬菜 番茄、湯排、蔬菜		6.6	2.5	2.1	2.4	810	
23	一	地瓜麥片飯 白米、地瓜、麥片	鐵板肉柳 豬柳、洋蔥、金菇-炒	關東煮 蘿蔔、魚卵卷、魚板、海帶-煮	玉米彩蔬 玉米、洋芋、蔬菜-煮	標章蔬菜 竹筍、香菇、肉絲、蔬菜		6.7	2.5	2	2.4	815	
24	二	白飯 白米	日式柴香雞 雞肉、蘿蔔、柴魚片-燒	蒸蛋 雞蛋、蔬菜-蒸	鮮瓜匯煮 鮮瓜、玉米筍、蔬菜-煮	綠豆 QQ 圓 綠豆、QQ 圓		6.7	2.5	2	2.4	815	
			和風燒豆包 豆包、蘿蔔-燒										
25	三	紅扁豆飯 白米、紅扁豆	鮮茄燉肉 豬肉、番茄、洋蔥-煮	南瓜雞 雞肉、南瓜、蔬菜-炒	雜菜冬粉 洋蔥、冬粉、彩椒、木耳-炒	標章蔬菜 蘿蔔、雞肉、菜脯	水果	6.8	2.6	2	2.6	838	
26	四	白飯 白米	春川年糕雞 雞肉、年糕、蔬菜-燒	茶葉蛋 X1 帶殼雞蛋 X1-滷	芹炒海根 海帶根、芹菜、蔬菜-炒	有機蔬菜 豆腐、豬肉、鮑菇、蔬菜	豆奶	6.7	2.5	2.1	2.5	822	
27	五	上將 招牌菜飯 白米、綠色青菜、鹹豬肉、香菇	鹽酥魚排 X1 魚排 X1-炸	燒烤醬 愛心甜不辣 X2 愛心甜不辣 X2-燒	絲瓜豆簽 絲瓜、豆簽、蘿蔔-煮	標章蔬菜 玉米、雞蛋、蔬菜	菠蘿麵包		6.7	2.5	2.2	2.4	820