



上將食品

114年10月



明志國中

◎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: 徐詠瑋(營養字第 008859 號)

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	附餐	全穀雜糧	豆魚肉	蔬菜	油脂	熱量
1	三	海苔香鬆飯 白米、海苔香鬆	香滷里肌排 X1 豬排 X1-滷	麥克雞塊 X2 麥克雞塊 X2-炸	腐皮鮮瓜 鮮瓜、油片、蔬菜-煮 標準蔬菜	鮮筍瘦肉粥 白米、竹筍、絞肉、蔬菜	水果	6.6	2.6	2.2	2.7	834
2	四	白飯 白米	印度咖哩雞 雞肉、洋芋、蔬菜-煮	肉燥福州丸 X1 福州丸 X1、豬絞肉、豆干、毛豆-煮	枸杞高麗 高麗菜、木耳、枸杞-炒 有機蔬菜	鮮菇赤肉羹 蘿蔔、肉絲、鮮菇		6.7	2.5	2.1	2.4	817
3	五	紅藜小米飯 白米、紅藜、小米	打拋肉片 豬肉、番茄、蔬菜、九層塔-燒	蒸蛋 雞蛋、蔬菜-蒸	豆豉小魚鮮筍 竹筍、小魚干、蔬菜、豆豉-炒 標準蔬菜	冬瓜燉雞湯 冬瓜、雞肉、薑絲		6.5	2.5	2.2	2.5	810
7	二	大麥仁飯 白米、大麥仁	中秋柚香雞 雞肉、洋蔥、柚子醬-燒	韓式肉茸豆腐 豆腐、豬絞肉、蔬菜-煮	蠔香藻唇片 海帶唇、蔬菜-炒 標準蔬菜	味噌丸子湯 蘿蔔、貢丸片、味噌		6.5	2.5	2.1	2.5	808
8	三	番茄肉醬義大利麵 麵、玉米、豬絞肉、番茄	烤醬豬排 X1 豬排 X1-燒	蘋果酥捲 X1 蘋果酥捲 X1-炸	彩蔬花椰 花椰菜、彩椒-炒 標準蔬菜	西式濃湯 玉米、雞蛋、蔬菜	水果	6.7	2.5	2.2	2.7	833
9	四	糙米飯 白米、糙米	三杯雞 雞肉、竹筍、九層塔-燒	萵菇玉米炒蛋 雞蛋、玉米、鮮菇、蔬菜-炒 有機蔬菜	鍋燒白菜 白菜、豆皮、蔬菜-燒	金針排骨湯 金針花、蔬菜、湯排		6.7	2.5	2.1	2.6	826
13	一	芝麻飯 白米、芝麻	甜醬洋釀雞 雞肉、洋蔥、青蔥-燒	鴿蛋滷煮 鴿蛋 X1、麵輪、海帶結-滷	豆酥條豆 條豆、蔬菜、豆酥-炒 標準蔬菜	韓式大醬湯 豆腐、鮑菇、肉絲		6.5	2.4	2.2	2.5	803
14	二	藜麥飯 白米、白藜麥	和風燒豬 豬肉、蘿蔔-燒	麻香凍腐雞 凍豆腐、雞肉、蔬菜-煮	脆炒時瓜 鮮瓜、木耳、蔬菜-煮 標準蔬菜	海芽蛋花湯 蔬菜、雞蛋、海芽		6.5	2.5	2.1	2.5	808
15	三	古早味油飯 白米、糯米、香菇、肉絲、木耳	五香雞翅 X1 雞翅 X1-滷	照燒愛心黑輪 X2 愛心黑輪 X2-燒	蒜香高麗 高麗菜、蔬菜、蒜-炒 標準蔬菜	四神湯 洋芋、湯排、山藥、薏仁	水果	6.8	2.5	2.1	2.6	833
16	四	白飯 白米	招牌炆肉 豬肉、筍茸、梅乾菜-燒	沙嗲雞肉丸 X1 雞肉丸 X1、洋芋、蔬菜-燒	銀芽彩蔬 豆芽菜、蔬菜-炒 有機蔬菜	枸杞冬瓜湯 冬瓜、金針菇、枸杞		6.6	2.5	2.1	2.5	815
17	五	胚芽飯 白米、胚芽	京醬燒魚 魚肉、鮑菇、蔬菜-燒	奶香南瓜燉肉 南瓜、豬肉、毛豆-煮	拌炒海絲 海帶絲、蔬菜-炒 標準蔬菜	酸辣湯 豆腐、竹筍、鮮菇、雞蛋、木耳		6.7	2.5	2	2.5	819
20	一	白飯 白米	蒙古烤肉片 豬肉、高麗菜、豆芽菜、青蔥-炒	蒜蓉醬大溪干 大溪黑干、蔬菜、鮮菇-燒	茼蒿鮮瓜 鮮瓜、蔬菜、茼蒿-煮 標準蔬菜	結菜雞湯 結頭菜、雞肉、蔬菜		6.5	2.4	2.2	2.5	803
21	二	燕麥飯 白米、燕麥	黃燜雞 雞肉、洋芋、蔬菜-煮	番茄豆腐蛋 番茄、雞蛋、豆腐-炒	雲耳炒筍 竹筍、木耳、蔬菜-炒 標準蔬菜	關東煮湯 蘿蔔、油片、鮮菇		6.7	2.5	2.1	2.6	826
22	三	卡邦尼萵菇螺旋麵 麵、玉米、鮮菇、豬肉、蔬菜	糖醋魚排 X1 魚排 X1-燒	檸香雞柳條 X2 檸香雞柳條 X2-炸	紅蘿花椰 花椰菜、蘿蔔-炒 標準蔬菜	玉米濃湯 玉米、蔬菜、雞蛋	水果	6.6	2.6	2.2	2.7	834
23	四	紅扁豆飯 白米、紅扁豆	宮保雞肉 雞肉、竹筍、蔬菜、花生-燒	海陸什錦羹 白菜、肉羹、魷魚、蔬菜-煮	蔬炒玉米 玉米、鮮菇、蔬菜-炒 有機蔬菜	海芽味噌湯 豆腐、海芽		6.7	2.4	2	2.5	812
27	一	麥片飯 白米、麥片	孜然雞塊 雞肉、蔬菜、孜然-燒	回鍋肉 豆干片、豬肉、蔬菜-炒	芝香雙芽 黃豆芽、蔬菜、海芽、芝麻-炒 標準蔬菜	鼎邊銚 板條、豬肉、木耳、蔬菜		6.7	2.5	2.1	2.5	822
28	二	白飯 白米	南瓜咖哩豬 豬肉、南瓜、蔬菜-煮	日式鍋物燒 魚卵捲、黑輪、蘿蔔、鮮菇-燒	開陽高麗 高麗菜、蔬菜、蝦米-炒 標準蔬菜	鮮茄蛋花湯 蔬菜、雞蛋、番茄		6.7	2.4	2.2	2.4	812
29	三	DIY 哨子麵 麵、蔬菜	金黃炸雞排 X1 去骨雞排 X1-炸	椒鹽薯餅 X3 薯餅 X3-烤	拌麵哨子醬 番茄、洋蔥、豆干丁、絞肉-煮 標準蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜、豬肉、冬菜	水果	6.7	2.5	2.2	2.6	829
30	四	蕎麥飯 白米、蕎麥	壽喜豬肉丼 豬肉、洋蔥-燒	沙茶凍豆腐 凍豆腐、蔬菜、九層塔-煮	花生海結 蘿蔔、海帶結、花生-煮 有機蔬菜	竹筍雞湯 竹筍、雞肉		6.7	2.4	2	2.5	812
31	五	白飯 白米	香草烤雞翅 X1 雞翅 X1-烤	肉末四季豆炒蛋 雞蛋、四季豆、豬絞肉-炒	鮮瓜粉絲煲 鮮瓜、粉絲、蔬菜-煮 標準蔬菜	味噌小魚湯 豆腐、蔬菜、小魚干	豆奶	6.8	2.4	2.2	2.6	828