



上將食品

114年4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：徐敏玲 (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	二	白飯 白米	咖哩雞 雞肉, 洋芋, 蔬菜-煮	鹹豬肉炒香干 豆干片, 豬肉, 木耳-炒	蒜酥條豆 條豆, 蔬菜, 蒜酥-炒	番茄蛋花湯 雞蛋, 番茄, 青蔥		6.6	2.5	2	2.4	808
2	三	海苔香鬆蓋飯 白米, 海苔香鬆	香烤豬排 X1 豬排 X1-烤	檸檬雞柳條 X2 雞柳條 X2-炸	香芋白菜 大白菜, 芋頭, 蔬菜-油	韓式大醬湯 豆腐, 鮑菇, 豬肉	水果	6.6	2.6	2.2	2.7	834
7	一	白飯 白米	黃燜雞 雞肉, 洋芋, 彩椒-煮	麻婆豆腐 豆腐, 絞肉, 蔬菜-煮	鮮瓜冬粉 鮮瓜, 冬粉, 蔬菜-煮	酸菜肉絲湯 酸菜, 川菜, 豬肉		6.8	2.4	2.1	2.5	821
8	二	小米飯 白米, 小米	藥膳豬肉 豬肉, 蘿蔔, 青蔥-燒	塔香花枝揚 花枝揚, 蔬菜, 九層塔-炒	海味三絲 海帶絲, 蘿蔔, 蔬菜-炒	冬瓜鮮雞湯 冬瓜, 雞肉, 薑		6.6	2.4	2.1	2.4	803
9	三	義式茄汁肉醬麵 麵, 豬肉, 番茄, 蔬菜	BBQ烤翅 X1 雞翅 X1-烤	海苔薯餅 X3 洋芋薯餅 X3, 海苔粉-烤	花椰鮑菇 花椰菜, 鮑菇-煮	洋芋蕈菇濃湯 洋芋, 鮮菇, 雞蛋	水果	6.7	2.4	2.1	2.6	819
10	四	雜糧飯 白米, 雜糧米	和風燒豬 豬肉, 洋蔥, 蔬菜, 柴魚片-煮	綜合滷味 黑干, 蘿蔔, 海帶-油	蝦香炒筍 竹筍, 蔬菜, 蝦皮-炒	味噌湯 結頭菜, 豆皮		6.5	2.5	2.2	2.5	810
11	五	燕麥飯 白米, 燕麥	麻香凍腐雞 雞肉, 凍豆腐, 金針菇-燒	鴿蛋佛跳牆 筍茸, 烏蛋, 豬肉, 芋頭-煮	紅絲芽菜 豆芽, 蘿蔔, 蔬菜-炒	海芽蛋花湯 雞蛋, 海芽, 青蔥		6.6	2.4	2.2	2.4	805
14	一	胚芽飯 白米, 胚芽	南瓜豬 豬肉, 南瓜, 毛豆-煮	十三香滷雞 雞肉, 四方干, 蔬菜-油	豆酥長豆 長豆, 蔬菜, 豆酥-炒	小魚味噌湯 豆腐, 青蔥, 小魚乾		6.6	2.5	2	2.5	812
15	二	白飯 白米	橙汁雞丁 雞肉, 洋蔥, 鳳梨-燒	泰式鮮茄油腐 油豆腐, 番茄, 九層塔, 魚露-煮	鮮菇燒瓜 鮮瓜, 鮮菇, 蔬菜-燒	蘿蔔排骨湯 蘿蔔, 湯排, 蔬菜		6.5	2.5	2.1	2.4	803
16	三	招牌上海菜飯 白米, 綠色蔬菜, 豬肉, 香菇	醍醐肉排 X1 豬排 X1-油	麥克雞塊 X2 雞塊 X2-炸	白菜滷 大白菜, 蘿蔔, 木耳-煮	針菇雞湯 雞肉, 金針菇, 蔬菜	水果	6.5	2.6	2.2	2.7	827
17	四	白飯 白米	滷雞翅 X1 雞翅 X1-油	烤豬肉條 X3 豬肉條 X3-烤	花生海結 蘿蔔, 海帶結, 花生-油	肉骨茶湯 蔬菜, 湯排, 豆皮		6.6	2.4	2	2.6	809
18	五	蕎麥飯 白米, 蕎麥	孜然燉肉 豬肉, 蘿蔔-燉	茶葉蛋 X1 帶殼雞蛋 X1-油	紅蘿花椰 花椰菜, 蘿蔔-炒	酸辣湯 豆腐, 雞蛋, 筍, 木耳		6.7	2.4	2.1	2.4	810
21	一	白飯 白米	韓式泡菜魚 魚肉, 自製泡菜, 蔬菜-煮	蕈菇肉絲炒筍 竹筍, 肉絲, 鮮菇-炒	蒜拌海根 海帶根, 芹菜, 蔬菜-炒	紅燒排骨湯 洋蔥, 蘿蔔, 湯排		6.5	2.5	2.1	2.5	808
22	二	糙米飯 白米, 糙米	糖醋豬肉 豬肉, 鳳梨, 彩椒-煮	南瓜歐姆蛋 雞蛋, 南瓜, 蘿蔔-炒	鮮魷結菜 結頭菜, 魷魚, 蔬菜-煮	洋薯雞湯 洋芋, 雞肉, 蔥仁		6.7	2.5	2	2.6	824
23	三	卡邦尼蕈菇義大利麵 麵, 蔬菜, 鮮菇, 絞肉	烤醬雞排 X1 雞排 X1-烤	卡滋可樂餅 X1 可樂餅 X1-炸	脆炒豆芽 豆芽, 蔬菜-炒	玉米濃湯 玉米, 蔬菜, 雞蛋	水果	6.6	2.5	2.1	2.7	824
24	四	芝麻飯 白米, 芝麻	椰香咖哩豬 豬肉, 洋芋, 蘿蔔-煮	照燒雞肉丸 雞肉丸, 洋蔥, 蔬菜, 青豆-燒	釜燒時瓜 鮮瓜, 木耳, 蔬菜-燒	關東煮湯 油豆腐, 鮮菇, 海帶		6.6	2.5	2.1	2.5	815
25	五	白飯 白米	宮保雞丁 雞肉, 鮮菇, 蔬菜, 花生-燒	宮廷醬炒年糕 豬肉, 年糕, 鮮菇, 青蔥-煮	豆皮白菜 大白菜, 豆皮, 蘿蔔-煮	羅宋湯 番茄, 蔬菜, 湯排		6.8	2.5	2.1	2.5	829
28	一	紅藜小麥飯 白米, 紅藜, 小麥	客家筍燜豬蹄 豬肉, 豬腳, 筍茸-油	洋芋炒蛋 雞蛋, 洋芋, 毛豆-炒	玉筍燒瓜 鮮瓜, 玉米筍, 蔬菜-燒	鮮菇赤肉羹 蔬菜, 豬肉, 鮮菇, 雞蛋		6.6	2.4	2.1	2.6	812
29	二	白飯 白米	義式燒雞 雞肉, 洋蔥, 番茄-燒	回鍋肉片 豆干, 豬肉, 高麗菜, 蔬菜-炒	玉米彩蔬 玉米, 鮮菇, 蔬菜-煮	味噌海芽湯 豆腐, 海芽, 柴魚片		6.6	2.5	2	2.5	812
30	三	古早味香菇油飯 糯米, 白米, 香菇, 肉絲, 木耳	五香里肌排 X1 豬排 X1-油	QQ麻糬球 X2 麻糬球 X2-炸	清炒花椰 花椰菜, 蔬菜-炒	結菜雞湯 結頭菜, 雞肉	水果	6.7	2.4	2	2.7	821