



上將食品 114年10月



和平高中

◎地址:新莊區幸福東路86號 ◎服務專線:(02)2976-9305 ◎E-mail:kh9305@gmail.com *本公司全面使用非基改玉米及豆製品 *未使用輻射污染食品

*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, 不适合其過敏體質者食用◎營養師:黃靖芸(營養字第011869號)

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	附餐	全額雞類	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	熱量
1	三	有機白飯 有機白米	洋蔥味噌燒肉 豬肉, 洋蔥, 蔬菜-炒	蘿蔔炆雞 蘿蔔, 雞肉, 蔬菜-煮	腐皮鮮瓜 鮮瓜, 油片, 蔬菜-煮	鮮筍瘦肉粥 白米, 竹筍, 絞肉, 蔬菜		6.6	2.6	2.2	2.7	834
2	四	紫米飯 白米, 紫米	★酥炸魚排 X1 魚排 X1-炸	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	鮮菇赤肉羹 蘿蔔, 肉絲, 鮮菇		6.7	2.5	2.1	2.4	817
3	五	塔香木須炒飯條 飯條, 豬肉, 木耳, 雞蛋, 九層塔	烤肉排 X1 豬排 X1-烤	★麥克雞塊 X2 麥克雞塊 X2-炸	豆豉小魚鮮筍 竹筍, 小魚干, 蔬菜, 豆豉-炒	波霸奶茶 珍珠, 紅茶, 奶粉	優酪乳	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	味噌丸子湯 蘿蔔, 貢丸片, 味噌		6.5	2.5	2.1	2.5	808
8	三	有機白飯 有機白米	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	西式濃湯 玉米, 雞蛋, 蔬菜		6.7	2.5	2.2	2.7	833
9	四	海苔香鬆飯 白米, 海苔香鬆	★炸雞腿 X1 雞腿 X1-炸	日式蒸蛋 雞蛋, 蔬菜-蒸	鍋燒白菜 白菜, 豆皮, 蔬菜-燒	冬瓜山粉圓 山粉圓, 冬瓜磚	水果	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, 麵輪, 海帶結-滷	豆酥條豆 條豆, 蔬菜, 豆酥-炒	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	海芽蛋花湯 蔬菜, 雞蛋, 海芽		6.5	2.5	2.1	2.5	808
15	三	有機白飯 有機白米	★鹽酥雞翅 X1 雞翅 X1-炸	醬爆干絲 干絲, 豬肉絲, 芹菜, 蔬菜-炒	蒜香高麗 高麗菜, 蔬菜, 蒜-炒	四神湯 洋芋, 湯排, 山藥, 薏仁		6.8	2.5	2.1	2.6	833
16	四	古早味油飯 白米, 糯米, 香菇, 肉絲, 木耳	滷肉排 X1 豬排 X1-滷	照燒愛心黑輪 X2 愛心黑輪 X2-燒	銀芽彩蔬 豆芽菜, 蔬菜-炒	枸杞冬瓜湯 冬瓜, 金針菇, 枸杞	水果	6.6	2.5	2.1	2.5	815
17	五	胚芽飯 白米, 胚芽	京醬炒雞 雞肉, 鮑菇, 蔬菜-炒	奶香南瓜燉肉 豬肉, 南瓜, 毛豆-煮	拌炒海絲 海帶絲, 蔬菜-炒	小粉圓紅豆湯 紅豆, 小粉圓	鮮奶	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	★檸香雞柳條 X2 檸香雞柳條 X2-炸	蒟蒻鮮瓜 鮮瓜, 蔬菜, 蒟蒻-煮	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	關東煮湯 蘿蔔, 油片, 鮮菇		6.7	2.5	2.1	2.6	826
22	三	有機白飯 有機白米	麵醬燒豬排 X1 豬排 X1-燒	墨西哥脆薯雞茸 豆薯, 雞絞肉, 紅薯, 青豆, 墨西哥香料-炒	紅蘿花椰 花椰菜, 蘿蔔-炒	玉米濃湯 玉米, 蔬菜, 雞蛋	優酪乳	6.6	2.6	2.2	2.7	834
23	四	卡邦尼蕈菇螺旋麵 麵, 玉米, 鮮菇, 豬肉, 蔬菜	滷雞翅 X1 雞翅 X1-滷	烤魚塊 X2 魚塊 X2-烤	薑絲海根 海帶根, 芹菜, 薑-炒	綠豆湯 綠豆, 麥片	水果	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	鼎邊銚 飯條, 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	鮮茄蛋花湯 蔬菜, 雞蛋, 番茄		6.7	2.4	2.2	2.4	812
29	三	有機白飯 有機白米	秘醬烤雞排 X1 雞排 X1-烤	奶油玉米總匯 玉米, 豬絞肉, 蔬菜-炒	腐皮白菜 大白菜, 豆皮, 蔬菜-煮	榨菜肉絲湯 榨菜, 豬肉, 冬菜	豆奶	6.7	2.5	2.2	2.6	829
30	四	哨子醬拌麵 麵, 番茄, 洋蔥, 豆干丁, 絞肉	壽喜燒豬排 X1 豬排 X1-燒	椒鹽薯餅 X3 薯餅 X3-烤	鮮蔬花椰 花椰菜, 蔬菜-炒	仙草 QQ 仙草, QQ 圓	水果	6.7	2.4	2	2.5	812
31	五	五穀飯 白米, 五穀米	◆泡菜魚 魚肉, 白菜, 金針菇-煮	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	味噌小魚湯 豆腐, 蔬菜, 小魚干	鮮奶	6.8	2.4	2.2	2.6	828