



上將食品 115年4月



和平高中

◎地址: 新北市新莊區幸福東路86號 ◎服務專線: (02) 2976-9305 ◎E-mail: kh9305@gmail.com *本公司全面使用非基因改造玉米及豆製品 *未使用輻射污染源食品 *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: 黃靜芸(營養字第011869號)

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	附餐	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	熱量	
1	三	有機白飯 <small>有機白米</small>	鹽蔥豬肉 <small>豬肉, 蘿蔔, 青蔥-燒</small>	醬滷方干雞 <small>四方干, 雞肉, 蔬菜-滷</small>	海帶彩絲 <small>海帶絲, 蔬菜-炒</small>	有機蔬菜 白菜雞湯 <small>大白菜, 雞肉</small>		6.5	2.5	2.1	2.7	817
2	四	什錦肉絲 烏龍麵 <small>麵, 蔬菜, 豬肉</small>	滷雞翅 X1 <small>雞翅 X1-滷</small>	鍋貼 X2 <small>鍋貼 X2-烤</small>	蝦皮筍片 <small>竹筍, 蝦皮, 蔬菜-煮</small>	有機蔬菜 紅豆牛奶花生 <small>紅豆, 花生, 奶粉</small>	水果	6.6	2.5	2.2	2.4	813
7	二	白飯 <small>白米</small>	日式咖哩豬 <small>豬肉, 洋芋, 蔬菜-煮</small>	海結佃煮雞 <small>雞肉, 海帶結, 蔬菜-煮</small>	雲耳高麗 <small>高麗菜, 木耳-炒</small>	標準蔬菜 冬瓜雞湯 <small>冬瓜, 雞肉, 薑</small>		6.7	2.6	2.2	2.7	841
8	三	有機白飯 <small>有機白米</small>	★炸雞腿 X1 <small>雞腿 X1-炸</small>	肉燥干丁 <small>豆干丁, 豬絞肉, 蔬菜-煮</small>	蔬炒豆芽 <small>豆芽菜, 蔬菜-炒</small>	有機蔬菜 奶油白菜濃湯 <small>玉米, 洋芋, 大白菜, 雞蛋</small>		6.6	2.5	2.1	2.6	819
9	四	義大利肉醬 螺旋麵 <small>螺旋麵, 蔬菜, 絞肉</small>	紅燒豬排 X1 <small>豬排 X1-燒</small>	南瓜歐姆蛋 <small>雞蛋, 南瓜, 青豆-炒</small>	鮮炒時瓜 <small>鮮瓜, 蔬菜-炒</small>	有機蔬菜 綠豆麥片湯 <small>綠豆, 麥片</small>	水果	6.7	2.5	2.2	2.6	829
10	五	藜麥飯 <small>白米, 白藜麥</small>	春川泡菜雞 <small>雞肉, 自製泡菜, 蔬菜-煮</small>	薯餅 X3 <small>洋芋薯餅 X3-烤</small>	鮑菇花椰 <small>花椰菜, 杏鮑菇-炒</small>	有機蔬菜 南洋肉骨茶 <small>蔬菜, 湯排, 中藥包</small>	鮮奶	6.7	2.6	2.1	2.5	829
13	一	白飯 <small>白米</small>	和風壽喜豬 <small>豬肉, 洋蔥, 芝麻-煮</small>	沙嗲雞肉丸 X2 <small>雞肉丸 X2, 洋芋, 蔬菜-煮</small>	紅絲炒筍 <small>竹筍, 蘿蔔, 木耳-炒</small>	標準蔬菜 鮮蔬雞湯 <small>蔬菜, 雞肉</small>		6.6	2.5	2.2	2.4	813
14	二	糙米飯 <small>白米, 糙米</small>	柴味白玉雞 <small>雞肉, 蘿蔔, 柴魚片-煮</small>	麻婆方干 <small>四方干, 毛豆-燒</small>	開陽蒲瓜 <small>蒲瓜, 蔬菜, 蝦米-煮</small>	標準蔬菜 味噌蛋花湯 <small>豆腐, 雞蛋, 味噌</small>		6.5	2.4	2.1	2.5	800
15	三	有機白飯 <small>有機白米</small>	蒲燒魚 X1 <small>魚排 X1-蒸</small>	雞肉親子丼 <small>雞肉, 洋蔥, 雞蛋, 海苔絲-煮</small>	時蔬花椰 <small>花椰菜, 蔬菜-炒</small>	有機蔬菜 酸辣湯 <small>豆腐, 竹筍, 雞蛋, 蔬菜</small>		6.5	2.6	2.2	2.6	822
16	四	白飯 <small>白米</small>	蜂蜜糖醋雞 <small>雞肉, 洋蔥, 彩椒-燒</small>	叉燒肉 X3 <small>豬肉條 X3-烤</small>	拌炒海根 <small>海帶根, 蔬菜-炒</small>	有機蔬菜 金針肉絲湯 <small>蔬菜, 肉絲, 金針花</small>	水果	6.5	2.5	2	2.4	801
17	五	招牌上海菜飯 <small>白米, 青菜, 豬肉, 鮮菇</small>	墨西哥醬 肉排 X1 <small>豬排 X1-燒</small>	BBQ 黑輪棒 X1 <small>黑輪棒 X1-燒</small>	白菜滷 <small>白菜, 蔬菜-滷</small>	有機蔬菜 珍珠奶茶 <small>粉圓, 奶粉, 茶包</small>	鮮奶	6.8	2.4	2	2.5	819
20	一	白飯 <small>白米</small>	南洋咖哩雞 <small>雞肉, 南瓜, 蔬菜-煮</small>	沙茶小炒 <small>豆干片, 豬肉絲, 蔬菜-炒</small>	鮮菇長豆 <small>長豆, 鮮菇-炒</small>	標準蔬菜 味噌豆腐湯 <small>豆腐, 蔬菜, 味噌</small>		6.8	2.5	2.1	2.5	829
21	二	胚芽飯 <small>白米, 胚芽</small>	蔥燒肉排 X1 <small>豬排 X1-燒</small>	番茄炒蛋 <small>番茄, 雞蛋, 蔬菜-炒</small>	蠔燒海菜 <small>海帶唇, 蔬菜-燒</small>	標準蔬菜 鮮瓜雞湯 <small>鮮瓜, 雞肉</small>		6.5	2.5	2.1	2.6	812
22	三	有機白飯 <small>有機白米</small>	筍香燒雞 <small>雞肉, 竹筍, 蔬菜-燒</small>	鹹豬肉炒高麗 <small>高麗菜, 自製鹹豬肉, 蔬菜-炒</small>	蒟蒻時瓜 <small>鮮瓜, 蒟蒻, 蔬菜-煮</small>	有機蔬菜 番茄排骨湯 <small>蘿蔔, 番茄, 湯排</small>		6.6	2.6	2.2	2.6	829
23	四	洋蔥仁飯 <small>白米, 洋蔥仁</small>	馬鈴薯燉肉 <small>豬肉, 洋芋-燒</small>	時蔬蒸蛋 <small>雞蛋, 蔬菜-蒸</small>	白汁燉菜 <small>大白菜, 絞肉, 蘿蔔-煮</small>	有機蔬菜 雙圓燒仙草 <small>仙草汁, 芋圓, 地瓜圓</small>	水果	6.7	2.4	2.2	2.5	817
24	五	櫻花蝦 香菇油飯 <small>糯米, 白米, 豬肉, 香菇, 蔬菜, 櫻花蝦</small>	醍醐雞腿排 X1 <small>雞排 X1-滷</small>	燒賣 X2 <small>鮮肉燒賣 X2-蒸</small>	花椰蔬炒 <small>花椰菜, 蔬菜-炒</small>	有機蔬菜 赤肉羹 <small>竹筍, 鮮菇, 肉絲, 雞蛋</small>	鮮奶	6.8	2.5	2	2.5	826
27	一	紅藜飯 <small>白米, 紅藜</small>	五香肉排 X1 <small>肉排 X1-滷</small>	丸片鍋物煮 <small>魚丸切, 魚板, 黑輪, 蔬菜-煮</small>	油片鮮瓜 <small>鮮瓜, 蔬菜, 油片-煮</small>	標準蔬菜 梅乾柴魚雞湯 <small>蔬菜, 雞肉, 梅干, 柴魚片</small>		6.5	2.5	2.1	2.4	803
28	二	蕎麥飯 <small>白米, 蕎麥</small>	芝麻照燒雞 <small>雞肉, 洋蔥, 芝麻-燒</small>	酸菜大溪干 <small>黑豆干, 酸菜-煮</small>	椒鹽豆段 <small>長豆, 木耳-炒</small>	標準蔬菜 紅燒排骨湯 <small>蔬菜, 番茄, 湯排</small>		6.5	2.4	2.1	2.5	800
29	三	有機白飯 <small>有機白米</small>	◆韓式泡菜魚 <small>魚肉, 自製泡菜, 金針菇-燒</small>	田園玉米雞茸 <small>玉米, 雞絞肉, 蔬菜-炒</small>	彩蔬花椰 <small>花椰菜, 彩椒-炒</small>	有機蔬菜 南瓜濃湯 <small>南瓜, 蔬菜, 雞蛋</small>	TAP 豆奶	6.7	2.6	2	2.7	836
30	四	卡邦尼白醬 義大利麵 <small>麵, 蔬菜, 絞肉</small>	★卡啦炸翅 X1 <small>雞翅 X1-炸</small>	海苔花枝丸 X2 <small>花枝丸 X2-烤</small>	高麗蔬炒 <small>高麗菜, 蘿蔔-炒</small>	有機蔬菜 甜釀銀耳露 <small>白木耳, 枸杞</small>	水果	6.7	2.5	2.2	2.6	829