



# 上將食品



## 115年1+2月

← 用餐滿意度調查, 歡迎回饋



# 三民高中

◎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因改造玉米及豆製品 \*亦使用無射污染食品 \*菜單含有甲類、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: 劉芸瑋(營養字第 009765 號)

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	附餐	全蛋	豆魚肉	蔬菜	油脂	熱量	
1/2	五	白飯 白米	和風咖哩豬 豬肉, 洋芋, 蔬菜-煮	◎香雞堡排 X1 香雞堡排 X1-烤	彩蔬海絲 海帶絲, 干絲, 蔬菜-炒	什錦白菜湯 大白菜, 雞蛋, 蔬菜		6.7	2.4	2.1	2.3	805
5	一	蕎麥飯 白米, 蕎麥	麻香菇菇雞 雞肉, 高麗菜, 鮮菇-煮	日式魚塊 X2 魚塊 X2-烤	芽菜彩絲 豆芽菜, 蔬菜-炒	海芽味噌湯 豆腐, 海芽, 味噌		6.6	2.5	2.2	2.6	822
6	二	白飯 白米	鮮茄紅燒豬 豬肉, 番茄, 蔬菜-燒	雞茸干丁炸醬 豆干, 雞絞肉, 蔬菜, 毛豆-煮	腐皮鮮瓜 鮮瓜, 豆皮, 蘿蔔-煮	菜脯雞湯 雞肉, 蔬菜, 菜脯		6.6	2.5	2.2	2.4	813
7	三	青醬蘑菇義大利麵 麵, 蔬菜, 絞肉, 鮮菇	香烤雞排 X1 雞排 X1-烤	★炸 ◎美式薯球 X4 薯球 X4-炸	紅片花椰 花椰菜, 蘿蔔-炒	玉米濃湯 玉米, 蔬菜, 雞蛋		6.7	2.4	2.1	2.7	823
8	四	紅藜飯 白米, 紅藜	柴香白玉豬 豬肉, 蘿蔔, 柴魚片-煮	◎一口蒸餃 X2 蒸餃 X2-蒸	蒜炒海根 海帶根, 芹菜, 蒜-炒	鮮瓜雞湯 鮮瓜, 雞肉, 蔬菜	水果	6.6	2.4	2.1	2.4	803
9	五	白飯 白米	烤雞肉捲 X1 雞肉捲 X1-烤	鹹豬肉炒高麗 高麗菜, 自製鹹豬肉, 蔬菜-炒	結菜佃煮 結頭菜, 玉米筍, 蔬菜-煮	紅燒排骨湯 番茄, 湯排, 蔬菜		6.5	2.4	2.2	2.5	803
12	一	雜糧飯 白米, 雜糧米	◆打拋醬鮮魚 魚肉, 番茄, 洋蔥, 九層塔-燒	油腐什錦滷 油豆腐, 蘿蔔, 鮮菇-滷	茼蒿燒瓜 鮮瓜, 蔬菜, 茼蒿-煮	鮮菇赤肉羹 蔬菜, 豬肉絲, 金針菇, 雞蛋	豆奶	6.5	2.5	2.2	2.5	810
13	二	白飯 白米	南洋咖哩雞 雞肉, 南瓜, 蔬菜-煮	◎清炒甜不辣 甜不辣, 蘿蔔, 青豆-炒	香鬆玉米煮 玉米, 絞肉, 蔬菜, 香鬆-煮	小魚味噌湯 豆腐, 小魚乾, 青蔥		6.8	2.4	2.2	2.4	814
14	三	招牌麻香油飯 白米, 糯米, 豬肉, 香菇, 麵輪	醬燒大排 X1 豬排 X1-燒	★◎麥克雞塊 X2 雞塊 X2-炸	香炒海帶 海帶絲, 蔬菜, 九層塔-炒	紅豆湯 紅豆, 紫米, 麥片		6.5	2.6	2.1	2.7	824
15	四	芝麻飯 白米, 芝麻	黃金泡菜雞 雞肉, 自製泡菜, 蔬菜-煮	香草歐姆蛋 洋芋, 雞蛋, 香草-炒	蝦味長豆 長豆, 蔬菜, 蝦皮-炒	海帶藕排骨湯 海帶結, 湯排, 蓮藕	水果	6.7	2.5	2.2	2.5	824
16	五	<b>線上上課 不用餐</b>										
19	一	<b>~ 結業式 ~</b>										
20	二	<b>~ 結業式 ~</b>										
21	三	日式香鬆蓋飯 白米, 香鬆	五香雞翅 X1 雞翅 X1-滷	★◎蛋黃芋丸 X2 蛋黃芋丸 X2-炸	雲耳鮮瓜 鮮瓜, 木耳, 蔬菜-煮	黑糖山粉圓 山粉圓, 黑糖		6.8	2.5	2.2	2.6	836
22	四	藜麥飯 白米, 白藜麥	甜蜜咕咾肉 豬肉, 洋蔥, 彩椒-燒	麻婆豆腐 豆腐, 蔬菜, 絞肉-煮	韓式黃芽 黃豆芽, 蔬菜, 海芽-炒	香菇雞湯 蔬菜, 雞肉, 香菇	水果	6.5	2.4	2.2	2.5	803
23	五	白飯 白米	鹽蔥燒雞 雞肉, 蘿蔔, 青蔥-燒	茶葉蛋 X1 雞蛋 X1, 茶包-滷	熱炒花椰 花椰菜, 蔬菜-炒	味噌大醬湯 豆腐, 豬肉, 蔬菜		6.5	2.4	2.1	2.5	800
<b>~~ 放寒假囉 ☺ 過年期愉快 ~~</b>												
2/23	一	白飯 白米	沙嗲洋芋豬 豬肉, 洋芋, 蔬菜-煮	春川年糕雞 大白菜, 雞肉, 年糕-煮	葷菇鮮瓜 鮮瓜, 鮮菇, 蔬菜-煮	金針雞湯 蘿蔔, 雞肉, 金針花		6.9	2.5	2.2	2.5	838
24	二	小米飯 白米, 小米	京醬雞丁 雞肉, 洋蔥, 蔬菜-燒	蒸蛋 雞蛋, 蔬菜-蒸	紅蘿高麗 高麗菜, 蘿蔔-炒	冬瓜排骨湯 冬瓜, 湯排, 枸杞		6.6	2.4	2.2	2.4	805
25	三	義式鮮茄螺旋麵 麵, 番茄, 絞肉, 蔬菜	里肌肉排 X1 豬排 X1-燒	◎香Q地瓜樺 X2 地瓜樺 X2-烤	玉筍花椰 花椰菜, 玉米筍, 蔬菜-炒	巧達濃湯 南瓜, 蔬菜, 雞蛋		6.7	2.4	2.1	2.6	819
26	四	白飯 白米	堅果烤醬雞 雞肉, 蘿蔔, 杏仁片-燒	★椒鹽魚米花 X2 魚丁 X2-炸	醬燒海菜 海帶根, 蔬菜-燒	柴魚味噌湯 豆腐, 蔬菜, 柴魚, 味噌	水果	6.5	2.4	2.2	2.5	803
27	五	<b>~ 二二八和平紀念日補假一日 ~</b>										

◆表示三章-Q 溯源水產品, 本菜單所開立之魚類, 將視產季及產地繁殖的情形供應, 會使用到章 Q 魚種包括烏魚、鯨魚、水鯊、虱目魚等。★表示油炸品 ◎表示加工品  
【營養小常識】我的餐盤-①每天早晚一杯奶 ②每餐水果拳頭大 ③菜比水果多一點 ④飯跟蔬菜一樣多 ⑤豆腐蛋肉一掌心 ⑥堅果種子一茶匙