



上將食品



115年6月

歡迎回饋,用餐滿意度調查



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:林怡君(營養字第06827號)

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	附註	全穀雜糧	豆魚肉	蔬菜	油脂	熱量	
1	一	白飯 白米	日式咖哩豬 豬肉,洋芋,蔬菜-煮	什錦鹽水雞 蘿蔔,雞肉,竹筍,蔬菜-燒	金菇鮮瓜 鮮瓜,金針菇,木耳-煮	標章蔬菜 柴香味噌湯 豆腐,蔬菜,柴魚片		6.7	2.4	2.1	2.5	814
2	二	胚芽飯 白米,胚芽	春川年糕雞 雞肉,大白菜,年糕-燒	蔥爆十三香肉片 豬肉片,豆干,蔬菜-炒	芹香海絲 海帶絲,蔬菜,芹菜-炒	標章蔬菜 綠豆薏仁湯 綠豆,小薏仁		6.7	2.5	2	2.5	819
3	三	海苔香鬆飯 白米,海苔香鬆	滷香大排 X1 豬排 X1-滷	★◎麥克雞塊 X2 麥克雞塊 X2-炸	開陽炒筍 竹筍,蔬菜,蝦米-炒	標章蔬菜 雪蓮子木瓜雞湯 青木瓜,雞肉,鷹嘴豆		6.6	2.6	2	2.7	829
4	四	紅藜飯 白米,紅藜	南乳煨雞 雞肉,蘿蔔-煮	◎豆沙麻糬球 X2 豆沙麻糬球 X2-烤	清炒高麗 高麗菜,蔬菜-炒	有機蔬菜 川菜肉絲湯 川菜,肉絲,酸菜	水果	6.5	2.4	2.2	2.6	807
5	五	白飯 白米	桔醬菠蘿豬 豬肉,蔬菜,鳳梨-燒	醬燜嫩腐 豆腐,絞肉,青蔥-煮	堅果田園什錦 玉米,蔬菜,堅果-炒	標章蔬菜 糯米雞湯 洋芋,雞肉,糯米		6.6	2.4	2	2.4	800
8	一	芝麻飯 白米,芝麻	巴斯克燉雞 雞肉,番茄,洋蔥,香料-燉	臊子拌香干 豆干丁,絞肉,毛豆,蘿蔔-煮	鮮菇白菜 大白菜,鮮菇,蔬菜-煮	標章蔬菜 筍香排骨湯 竹筍,湯排,鮮菇		6.5	2.5	2.1	2.5	808
9	二	白飯 白米	墨西哥燉肉 豬肉,洋芋,毛豆,南瓜子-燉	◎香雞堡排 X1 雞堡排 X1-烤	油片鮮瓜 鮮瓜,油片,蔬菜-煮	標章蔬菜 小魚味噌湯 豆腐,蔬菜,小魚干		6.7	2.4	2.1	2.4	810
10	三	奶香葷菇彎管麵 麵,蔬菜,豬肉,鮮菇	義式烤翅 X1 三節雞翅 X1-烤	★◎酥脆薯條 X5 薯條 X5-炸	紅絲花椰 花椰菜,蘿蔔-炒	標章蔬菜 巧達濃湯 玉米,蔬菜,雞蛋		6.6	2.5	2	2.7	821
11	四	糙米飯 白米,糙米	壽喜燒豬肉 豬肉,洋蔥,蔬菜-煮	黑干酸菜雞 雞肉,黑豆干,酸菜-燒	韓式黃芽 黃豆芽,海芽,蔬菜-炒	有機蔬菜 蔬菜雞湯 蔬菜,雞肉	水果	6.5	2.5	2.1	2.5	808
12	五	白飯 白米	冰糖滷雞排 X1 雞排 X1-滷	蒸蛋 雞蛋,蔬菜-蒸	打拋條豆 條豆,絞肉,番茄,九層塔-炒	標章蔬菜 南洋肉骨茶湯 高麗菜,湯排,肉骨茶包		6.6	2.5	2.1	2.6	819
15	一	燕麥飯 白米,燕麥	◆三杯魚塊 魚肉,竹筍,九層塔-燒	◎酸甜醬雞肉丸 X2 雞肉丸 X2,洋蔥,彩椒-煮	腐皮絲瓜 絲瓜,豆皮,蔬菜-煮	標章蔬菜 豆腐味噌湯 豆腐,海芽,味噌		6.5	2.5	2.1	2.5	808
16	二	白飯 白米	咖哩雞 雞肉,南瓜,蔬菜-煮	麻婆豆腐 豆腐,絞肉,蔬菜-煮	脆炒高麗 高麗菜,蔬菜-炒	標章蔬菜 玉米蛋花湯 玉米,雞蛋,蔬菜		6.7	2.5	2.1	2.5	822
17	三	香菇肉絲油飯 糯米,白米,肉絲,香菇,木耳	里肌肉排 X1 豬排 X1-滷	◎蒸餃 X2 蒸餃 X2-蒸	鮮菇炒筍 竹筍,鮮菇,蔬菜-炒	標章蔬菜 鮮瓜雞湯 鮮瓜,雞肉,薑		6.7	2.5	2.2	2.6	829
18	四	藜麥飯 白米,白藜麥	★炸脆皮雞翅 X1 三節雞翅 X1-炸	茄汁什錦鵝蛋 X1 番茄,鵝蛋 X1,豬肉,油片-煮	塔香海根 海帶根,蔬菜,九層塔-炒	有機蔬菜 四喜甜湯 綠豆,花生,小薏仁,地瓜	水果	6.5	2.4	2.1	2.5	800
19	五	~端午節 休假一天~										
22	一	白飯 白米	白醬薯塊雞 雞肉,洋芋,青豆-燒	客家小炒 豆干,肉絲,魷魚,蔬菜-炒	蔬炒豆芽 豆芽,蔬菜-炒	標章蔬菜 筍片海芽湯 竹筍,海芽,肉絲		6.7	2.4	2.1	2.4	810
23	二	五穀飯 白米,五穀米	烤肉條 X4 豬肉條 X4-烤	南瓜炒蛋 雞蛋,南瓜-炒	白菜滷 大白菜,木耳,豆皮-煮	標章蔬菜 豆腐大醬湯 豆腐,豬肉,鮑菇		6.7	2.4	2.2	2.6	821
24	三	羅勒鮮茄義大利麵 麵,蔬菜,豬肉,番茄	燒菲力雞排 X1 雞排 X1-燒	★◎黃金薯球 X5 薯球 X5-炸	玉筍花椰 花椰菜,玉米筍-煮	標章蔬菜 玉米濃湯 玉米,蔬菜,雞蛋		6.6	2.5	2	2.7	821
25	四	小米飯 白米,小米	客家扣豬腳 豬肉,豬腳,筍茸,梅菜-燉	◎奶滋可樂餅 X1 奶滋可樂餅 X1-烤	茼蒿燒瓜 鮮瓜,蔬菜,茼蒿條-燒	有機蔬菜 洋芋雞湯 洋芋,雞肉,蔬菜	水果	6.6	2.5	2.2	2.5	817
26	五	白飯 白米	蠔燒車輪雞 雞肉,小麵筋,青蔥-燒	炸醬肉燥干丁 豆干丁,洋蔥,豬肉,毛豆-炒	海菜彩絲 海帶絲,蔬菜-炒	標章蔬菜 鮮菇排骨湯 蔬菜,湯排,鮮菇		6.5	2.5	2.1	2.5	808
29	一	雜糧飯 白米,雜糧米	薑汁肉片 豬肉,洋蔥,鮮菇-炒	◎三杯米糕雞 雞肉,米糕絲,竹筍,九層塔-燒	蝦香高麗 高麗菜,蔬菜,蝦皮-炒	標章蔬菜 雞蛋豆腐羹 豆腐,雞蛋,蔬菜	豆奶	6.7	2.5	2.2	2.5	824

◆表示三章一Q溯源水產品,本菜單所開立之魚類,將視產季及產地養殖的情形供應,會使用到章Q魚種包括烏魚、鯪魚、水鯊、虱目魚等。★表示油製品 ◎表示加工品
【營養小常識】白飯是最常被當作主食的全穀雜糧類食物,搭配其他全穀雜糧類例如:糙米、全麥、甘藷、紅豆、綠豆等來獲取其他營養素像是維生素B群、E等,才是真正聰明吃!