



# 上將食品



## 115年4月



# 三民高中

← 用餐滿意度調查, 歡迎回饋

◎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 \*亦使用無防腐劑食品  
\*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	附餐	全蛋	魚肉	蛋	豆	油	熱量
1	三	白飯 白米	鹽蔥豬肉 豬肉, 蘿蔔, 青蔥-燒	◎鍋貼 X2 鍋貼 X2-烤	海帶彩絲 海帶絲, 蔬菜-炒	白菜雞湯 大白菜, 雞肉		6.5	2.5	2.1	2.7	817
2	四	芝麻飯 白米, 芝麻	★炸雞翅 X1 雞翅 X1-炸	奶香玉米肉蓉 玉米, 豬絞肉, 蔬菜-煮	清炒筍片 竹筍, 蔬菜-炒	蘿蔔排骨湯 蘿蔔, 湯排, 芹菜	水果	6.6	2.5	2.2	2.4	813
7	二	白飯 白米	日式咖哩豬 豬肉, 洋芋, 蔬菜-煮	★◎麥克雞塊 X2 雞塊 X2-炸	雲耳高麗 高麗菜, 木耳-炒	冬瓜雞湯 冬瓜, 雞肉, 薑		6.7	2.6	2.2	2.7	841
8	三	義大利肉醬 螺旋麵 螺旋麵, 蔬菜, 絞肉	燒烤雞排 X1 雞排 X1-烤	薯瓣 X3 洋芋薯瓣 X3-烤	蔬炒豆芽 豆芽菜, 蔬菜-炒	奶油 白菜濃湯 玉米, 洋芋, 大白菜, 雞蛋		6.6	2.5	2.1	2.6	819
9	四	燕麥飯 白米, 燕麥	紅燒骰子豬 豬肉, 蘿蔔-燒	南瓜歐姆蛋 雞蛋, 南瓜, 青豆-炒	鮮炒時瓜 鮮瓜, 蔬菜-炒	味噌湯 豆腐, 海芽, 味噌	水果	6.7	2.5	2.2	2.6	829
10	五	藜麥飯 白米, 白藜麥	春川泡菜雞 雞肉, 自製泡菜, 蔬菜-煮	◎醬燒福州丸 X1 福州丸 X1, 蔬菜, 絞肉-煮	鮑菇花椰 花椰菜, 杏鮑菇-炒	南洋肉骨茶 蔬菜, 湯排, 中藥包		6.7	2.6	2.1	2.5	829
13	一	白飯 白米	和風壽喜豬 豬肉, 洋蔥, 芝麻-煮	◎沙嗲雞肉丸 X2 雞肉丸 X2, 洋芋, 蔬菜-煮	紅絲炒筍 竹筍, 蘿蔔, 木耳-炒	鮮蔬雞湯 蔬菜, 雞肉		6.6	2.5	2.2	2.4	813
14	二	糙米飯 白米, 糙米	柴味白玉雞 雞肉, 蘿蔔, 柴魚片-煮	麻婆方干 四方干, 毛豆-燒	鮮蔬蒲瓜 蒲瓜, 蔬菜-煮	芋香西米露 芋頭, 西谷米		6.5	2.4	2.1	2.5	800
15	三	招牌上海菜飯 白米, 青菜, 豬肉, 鮮菇	嫩汁豬排 X1 豬排 X1-燒	◎BBQ 黑輪棒 X1 黑輪棒 X1-燒	時蔬花椰 花椰菜, 蔬菜-炒	酸辣湯 豆腐, 竹筍, 雞蛋, 蔬菜		6.5	2.6	2.2	2.6	822
16	四	白飯 白米	蜂蜜糖醋雞 雞肉, 洋蔥, 彩椒-燒	豬肉豆腐煲 豆腐, 豬肉, 鮮菇-煮	拌炒海根 海帶根, 蔬菜-炒	金針肉絲湯 蔬菜, 肉絲, 金針花	水果	6.5	2.5	2.2	2.4	801
17	五	雜糧飯 白米, 雜糧米	◆醬燒薯塊魚 魚肉, 洋芋-煮	鴿蛋佛跳牆 筍茸, 豬肉, 鴿蛋 X1, 芋頭-煮	腰果玉米 玉米, 蔬菜, 腰果-炒	香菇雞湯 結頭菜, 雞肉, 香菇		6.8	2.4	2.2	2.5	819
20	一	白飯 白米	南洋咖哩雞 雞肉, 南瓜, 蔬菜-煮	沙茶小炒 豆干片, 豬肉絲, 蔬菜-炒	鮮菇長豆 長豆, 鮮菇-炒	味噌豆腐湯 豆腐, 蔬菜, 味噌		6.8	2.5	2.1	2.5	829
21	二	胚芽飯 白米, 胚芽	蔥爆豚肉 豬肉, 洋蔥, 青蔥-炒	★◎脆皮蘋果酥捲 X1 蘋果派 X1-炸	蠔燒海菜 海帶長, 蔬菜-燒	綠豆湯 綠豆, 燕麥		6.5	2.5	2.1	2.6	812
22	三	海苔香鬆 蓋飯 白米, 海苔香鬆	香滷雞翅 X1 雞翅 X1-滷	◎燒賣 X2 鮮肉燒賣 X2-蒸	蒟蒻時瓜 鮮瓜, 蒟蒻, 蔬菜-煮	番茄排骨湯 蘿蔔, 番茄, 湯排		6.6	2.6	2.2	2.6	829
23	四	洋蔥仁飯 白米, 洋蔥仁	醬淋魚排 X1 魚排 X1-燒	蒸蛋 雞蛋, 蔬菜-蒸	白汁燉菜 大白菜, 絞肉, 蘿蔔-煮	玉米蛋花湯 玉米, 雞蛋, 蔬菜	水果	6.7	2.4	2.2	2.5	817
24	五	白飯 白米	紅麴醬雞丁 雞肉, 蘿蔔, 小黃瓜-燒	八寶炸醬 干丁, 洋蔥, 絞肉, 毛豆, 鮮菇-煮	雜菜冬粉 黃豆芽, 冬粉, 海芽, 蔬菜-炒	赤肉羹 竹筍, 鮮菇, 肉絲, 雞蛋		6.8	2.5	2.2	2.5	826
27	一	紅藜飯 白米, 紅藜	味噌回鍋肉 豬肉, 高麗菜, 蔬菜-炒	◎丸片鍋物煮 魚丸切, 魚板, 黑輪, 蔬菜-煮	油片鮮瓜 鮮瓜, 蔬菜, 油片-煮	梅乾 柴魚雞湯 蔬菜, 雞肉, 梅干, 柴魚片	豆奶	6.5	2.5	2.1	2.4	803
28	二	蕎麥飯 白米, 蕎麥	芝麻照燒雞 雞肉, 洋蔥, 芝麻-燒	酸菜大溪干 黑豆干, 酸菜-煮	椒鹽豆段 長豆, 木耳-炒	紅燒排骨湯 蔬菜, 番茄, 湯排		6.5	2.4	2.1	2.5	800
29	三	卡邦尼白醬 義大利麵 麵, 蔬菜, 絞肉	醬燒大排 X1 豬排 X1-燒	★◎檸檬雞柳條 X2 雞柳條 X2-炸	彩蔬花椰 花椰菜, 彩椒-炒	南瓜濃湯 南瓜, 蔬菜, 雞蛋		6.7	2.6	2.2	2.7	836
30	四	白飯 白米	三杯雞 雞肉, 竹筍, 九層塔-燒	茶葉蛋 X1 帶殼雞蛋 X1, 茶包-滷	高麗蔬炒 高麗菜, 蘿蔔-炒	大醬豆腐湯 豆腐, 豬肉, 鮑菇	水果	6.7	2.5	2.2	2.6	829

◆表示三餐一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, 會使用到草Q 魚種包括烏魚、鯪魚、水鯊、虱目魚等。★表示油炸食品 ◎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!