



# 上將食品



## 114年10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玉米及豆製品 \*亦使用無射污染食品 \*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: 劉芸瑾(營養字第 009765 號)

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	附餐	全蛋	豆魚	蔬菜	油脂	熱量
1	三	五穀飯 白米、五穀米	芝香里肌排 X1 豬排 X1, 芝麻-燒	★炸 ◎麥克雞塊 X2 麥克雞塊 X2-炸	腐皮鮮瓜 鮮瓜, 油片, 蔬菜-煮	標準蔬菜 鮮筍瘦肉粥 白米, 竹筍, 絞肉, 蔬菜	6.6	2.6	2.2	2.7	834
2	四	白飯 白米	印度咖哩雞 雞肉, 洋芋, 蔬菜-煮	◎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	有機蔬菜 鮮菇赤肉羹 蘿蔔, 肉絲, 鮮菇	6.7	2.5	2.1	2.4	817
3	五	紅藜小米飯 白米, 紅藜, 小米	打拋肉片 豬肉, 番茄, 蔬菜, 九層塔-燒	什錦鹽水雞 凍豆腐, 雞肉, 玉米筍, 蔬菜-煮	豆豉 小魚鮮筍 竹筍, 小魚干, 蔬菜, 豆豉-炒	標準蔬菜 冬瓜燉雞湯 冬瓜, 雞肉, 薑絲	6.5	2.5	2.2	2.5	810
6 一 ~ ~ 中 秋 節 放 假 一 日 ~ ~											
7	二	大麥仁飯 白米, 大麥仁	烤雞排 X1 雞排 X1-烤	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	標準蔬菜 味噌丸子湯 蘿蔔, 貢丸片, 味噌	6.5	2.5	2.1	2.5	808
8	三	番茄肉醬 義大利麵 麵, 玉米, 豬絞肉, 番茄	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	標準蔬菜 西式濃湯 玉米, 雞骨, 蔬菜	6.7	2.5	2.2	2.7	833
9	四	糙米飯 白米, 糙米	三杯雞 雞肉, 竹筍, 九層塔-燒	蒸蛋 雞蛋, 蔬菜-蒸	鍋燒白菜 白菜, 豆皮, 蔬菜-燒	有機蔬菜 冬瓜山粉圓 山粉圓, 冬瓜磚	6.7	2.5	2.1	2.6	826
10 五 ~ ~ 國 慶 日 放 假 一 日 ~ ~											
13	一	芝麻飯 白米, 芝麻	甜醬洋釀雞 雞肉, 洋蔥, 青蔥-燒	鵝蛋滷煮 鵝蛋 X1, 麵輪, 海帶結-滷	豆酥條豆 條豆, 蔬菜, 豆酥-炒	標準蔬菜 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	★炸豬肉酥 X3 豬肉 X3-炸	麻香凍腐雞 凍豆腐, 雞肉, 蔬菜-煮	脆炒時瓜 鮮瓜, 木耳, 蔬菜-煮	標準蔬菜 海芽蛋花湯 蔬菜, 雞蛋, 海芽	6.5	2.5	2.1	2.5	808
15	三	海苔香鬆 蓋飯 白米, 海苔香鬆	五香雞翅 X1 雞翅 X1-滷	◎照燒 愛心黑輪 X2 愛心黑輪 X2-燒	蒜香高麗 高麗菜, 蔬菜, 蒜-炒	標準蔬菜 四神湯 洋芋, 湯排, 山藥, 薏仁	6.8	2.5	2.1	2.6	833
16	四	白飯 白米	招牌控肉 豬肉, 筍茸, 梅乾菜-燒	◎沙嗲雞肉丸 X1 雞肉丸 X1, 洋芋, 蔬菜-燒	銀芽彩蔬 豆芽菜, 蔬菜-炒	有機蔬菜 枸杞冬瓜湯 冬瓜, 金針菇, 枸杞	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	茶葉蛋 帶殼雞蛋 X1, 茶包-滷	拌炒海絲 海帶絲, 蔬菜-炒	標準蔬菜 酸辣湯 竹筍, 鮮菇, 雞蛋, 木耳	6.7	2.5	2.2	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	蒜蓉醬大溪干 大溪干, 蔬菜, 鮮菇-燒	蒟蒻鮮瓜 鮮瓜, 蔬菜, 蒟蒻-煮	標準蔬菜 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	標準蔬菜 綠豆湯 綠豆, 麥片	6.7	2.5	2.1	2.6	826
22	三	卡邦尼葷菇 螺旋麵 麵, 玉米, 鮮菇, 豬肉, 蔬菜	◆糖醋魚排 X1 虱目魚排 X1-燒	★ ◎檸香雞柳條 X2 檸香雞柳條 X2-炸	紅蘿花椰 花椰菜, 蘿蔔-炒	標準蔬菜 玉米濃湯 玉米, 蔬菜, 雞蛋	6.6	2.6	2.2	2.7	834
23	四	紅扁豆飯 白米, 紅扁豆	宮保雞肉 雞肉, 竹筍, 蔬菜, 花生-燒	◎豆沙麻糬球 X2 豆沙麻糬球 X2-烤	蔬炒玉米 玉米, 鮮菇, 蔬菜-炒	有機蔬菜 海芽味噌湯 豆腐, 海芽	6.7	2.4	2.2	2.5	812
24 五 ~ ~ 光 復 節 補 假 一 日 ~ ~											
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	標準蔬菜 鼎邊銼 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	標準蔬菜 鮮茄蛋花湯 蔬菜, 雞蛋, 番茄	6.7	2.4	2.2	2.4	812
29	三	哨子醬拌麵 麵, 番茄, 洋蔥, 豆干丁, 絞肉	★ 金黃炸雞排 X1 去骨雞排 X1-炸	椒鹽薯瓣 X3 薯瓣 X3-烤	腐皮白菜 大白菜, 豆皮, 蔬菜-煮	標準蔬菜 榨菜肉絲湯 榨菜, 豬肉, 冬菜	6.7	2.5	2.2	2.6	829
30	四	蕎麥飯 白米, 蕎麥	壽喜豬肉丼 豬肉, 洋蔥-燒	◎沙茶油腐米糕 米血糕, 油豆腐, 九層塔-煮	花生海結 蘿蔔, 海帶結, 花生-煮	有機蔬菜 竹筍雞湯 竹筍, 雞肉	6.7	2.4	2.2	2.5	812
31	五	白飯 白米	泡菜雞 雞肉, 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	標準蔬菜 味噌小魚湯 豆腐, 蔬菜, 小魚干	6.8	2.4	2.2	2.6	828

◆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。 ★表示油炸品 ◎表示加工品