



# 上將食品



## 115年3月



# 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，不適者其過敏體質者食用 ◎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
2	一	白飯 白米	糖醋豬肉 豬肉, 洋蔥, 彩椒-燒	沙嗲年糕雞 洋芋, 雞肉, 年糕-煮	雲耳炒筍 竹筍, 木耳, 蔬菜-炒	味噌豆腐湯 豆腐, 蔬菜, 柴魚	6.8	2.5	2.1	2.4	824
3	二	胚芽飯 白米, 胚芽	鹽蔥雞丁 雞肉, 蘿蔔, 青蔥-煮	奶香玉米肉蓉 玉米, 絞肉, 蔬菜-煮	脆炒海絲 海帶絲, 鮮菇, 蔬菜-炒	元宵紅豆湯圓 小湯圓, 紅豆	6.8	2.4	2.1	2.3	812
4	三	招牌麻香 油飯 糯米, 白米, 蔬菜, 絞肉, 麵輪	醬燒豬排 X1 豬排 X1-燒	★◎麥克雞塊 X2 雞塊 X2-炸	腐皮鮮瓜 鮮瓜, 蘿蔔, 腐皮-煮	番茄蛋花湯 番茄, 雞蛋, 蔬菜	6.5	2.6	2.2	2.7	827
5	四	白飯 白米	香料 馬鈴薯燉雞 雞肉, 洋芋, 蔬菜, 香草-燉	家常豆腐 豆腐, 蔬菜, 絞肉-煮	豆芽蔬炒 豆芽菜, 蔬菜-炒	結菜排骨湯 結頭菜, 湯排, 鮮菇	6.6	2.5	2.1	2.4	810
6	五	雜糧飯 白米, 雜糧米	京醬肉柳 豬柳, 蔬菜, 金針花-燒	◎鯉香鍋物燒 蘿蔔, 黑輪, 魚卵捲-煮	枸杞高麗 高麗菜, 蔬菜, 枸杞-炒	雞蓉麵線羹 麵線, 雞絞肉, 蔬菜, 當歸	6.8	2.4	2.2	2.3	815
9	一	燕麥飯 白米, 燕麥	塔香鮑菇雞 雞肉, 鮑菇, 竹筍-燒	蒸蛋 雞蛋, 蔬菜-蒸	蒜香海根 海帶根, 蔬菜, 蒜-煮	羅宋湯 番茄, 豬肉, 蔬菜	6.5	2.4	2.2	2.5	803
10	二	白飯 白米	咖哩豬肉 豬肉, 洋芋, 蘿蔔-煮	◎韓式洋釀 甜不辣 甜不辣, 蔬菜-燒	什錦燒瓜 鮮瓜, 木耳, 鮮菇-煮	竹筍雞湯 竹筍, 雞肉	6.7	2.4	2.1	2.4	810
11	三	奶香 青醬麵 麵, 蔬菜, 絞肉	★炸雞翅 X1 雞翅 X1-炸	◎海苔搖搖薯條 X5 薯條 X5, 海苔-烤	彩蔬花椰 花椰菜, 紅椒-炒	玉米濃湯 玉米, 蔬菜, 雞蛋	6.7	2.4	2.2	2.6	821
12	四	糙米飯 白米, 糙米	香烤豬肉條 豬肉條 X4-烤	腰果黑干雞 雞肉, 黑豆干, 腰果-燒	蛋酥白菜 大白菜, 蔬菜, 雞蛋-煮	海芽味噌湯 豆腐, 蘿蔔, 海芽	6.5	2.5	2.1	2.4	803
13	五	白飯 白米	蘿蔔煨雞 雞肉, 蘿蔔, 鮮菇-燒	西西里番茄肉醬 玉米, 番茄, 絞肉, 蔬菜-煮	豆酥條豆 條豆, 蔬菜, 豆酥-炒	鮮瓜排骨煲 鮮瓜, 湯排, 蔬菜	6.6	2.4	2.2	2.4	805
16	一	芝麻飯 白米, 芝麻	★ 香酥炸魚排 X1 魚排 X1-炸	◎沙茶米糕油腐 米血糕, 油豆腐, 蔬菜-煮	杏片 玉米彩蔬 玉米, 蔬菜, 杏仁片-煮	綠豆湯 綠豆, 麥片	6.7	2.4	2.2	2.5	812
17	二	五穀飯 白米, 五穀米	和風雞丁 雞肉, 洋蔥, 蔬菜-煮	開胃炸醬 干丁, 絞肉, 蔬菜, 鮮菇, 毛豆-煮	開陽鮮筍 竹筍, 蔬菜, 蝦米-炒	味噌大醬湯 豆腐, 鮑菇, 豬肉, 蔬菜	6.5	2.5	2.1	2.4	803
18	三	日式 什錦炒飯 白米, 玉米, 絞肉, 蔬菜, 紅藜麥	橙汁 酸甜鍋包肉 X1 豬排 X1, 蔬菜-燒	◎柴香魷魚丸 X2 魷魚丸 X2, 柴魚片-烤	榨菜冬瓜 冬瓜, 榨菜, 毛豆-煮	鮮菇雞湯 蘿蔔, 雞肉, 鮮菇	6.5	2.5	2.2	2.6	815
19	四	白飯 白米	歐風雞肉 雞肉, 洋芋, 香草-燒	螞蟻上樹 高麗菜, 冬粉, 絞肉, 蔬菜-炒	海結佃煮 海帶結, 蘿蔔, 蔬菜-滷	酸辣湯 豆腐, 竹筍, 豬肉, 蔬菜, 雞蛋	6.8	2.4	2.1	2.3	812
20	五	藜麥飯 白米, 白藜麥	花生豬腳 豬肉, 豬腳, 蘿蔔, 花生-燉	南瓜歐姆蛋 雞蛋, 南瓜, 青豆-炒	韭香如意芽 豆芽菜, 韭菜, 蔬菜-炒	糯米雞湯 洋芋, 雞肉, 糯米	6.7	2.5	2.2	2.6	824
23	一	白飯 白米	燒菲力雞排 X1 去骨雞排 X1-燒	爆炒海上鮮 竹筍, 豆干, 魷魚-炒	醬燒海帶 海帶, 蔬菜-炒	蘿蔔鮮菇湯 蘿蔔, 鮮菇, 蔬菜	6.7	2.4	2.1	2.5	814
24	二	洋蔥仁飯 白米, 洋蔥仁	迷迭香豬肉 豬肉, 番茄, 洋蔥, 香草-煮	◎奶滋可樂餅 X1 可樂餅 X1-烤	清炒高麗 高麗菜, 蔬菜-炒	金針雞湯 金針花, 雞肉, 蔬菜	6.5	2.4	2.2	2.6	807
25	三	海苔香鬆蓋飯 白米, 海苔香鬆	◆芝香鮮魚 魚肉, 蔬菜, 芝麻-燒	◎壽喜燒豬肉丸 X1 獅子頭 X1, 蘿蔔, 蔬菜-燒	脆炒黃芽 黃豆芽, 蔬菜, 海芽-炒	西式 巧達濃湯 洋芋, 蔬菜, 雞蛋	6.8	2.5	2.2	2.7	835
26	四	白飯 白米	韓風泡菜燒豬 豬肉, 大白菜, 豆皮-燒	三杯麵腸 麵腸, 蔬菜, 九層塔-炒	蒟蒻時瓜 鮮瓜, 蔬菜, 蒟蒻-煮	牛蒡雞湯 結頭菜, 雞肉, 牛蒡	6.6	2.4	2.2	2.5	810
27	五	蕎麥飯 白米, 蕎麥	蜂蜜照燒雞 雞肉, 洋蔥, 蔬菜-燒	麻婆豆腐 豆腐, 絞肉, 蔬菜-煮	白醬 青花薯塊 花椰菜, 洋芋, 蔬菜-煮	小魚味噌湯 海芽, 蔬菜, 小魚乾	6.7	2.5	2.1	2.4	817
30	一	紅藜飯 白米, 紅藜	味噌洋蔥豬 豬肉, 洋蔥, 蔬菜-煮	什錦鹽水雞 凍豆腐, 雞肉, 木耳, 蔬菜-煮	針菇津白 大白菜, 金針菇, 蔬菜-煮	枸杞冬瓜湯 冬瓜, 雞肉, 枸杞	6.5	2.5	2.2	2.4	806
31	二	白飯 白米	★海鮮排 X1 海鮮排 X1-炸	泰式打拋鴿蛋 X1 番茄, 玉米, 鴿蛋 X1, 絞肉-煮	結菜黑輪 結頭菜, 黑輪, 蔬菜-煮	酸菜肉絲湯 酸菜, 豬肉, 榨菜	6.6	2.4	2.1	2.5	807

◆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、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豆魚蛋肉一掌心 ⑥堅果種子一茶匙