



上將食品



115年5月

一用餐滿意度調查, 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	附餐	全蛋	全蛋	全蛋	全蛋	全蛋	全蛋
4	一	白飯 白米	日式咖哩豬 豬肉, 洋芋, 蘿蔔-煮	◎紅燒獅子頭 X1 獅子頭 X1, 蔬菜-燒	腐皮鮮瓜 鮮瓜, 腐皮, 蔬菜-煮	蘿蔔雞湯 蘿蔔, 雞肉, 蔬菜	6.6	2.5	2.1	2.5	815	
5	二	胚芽飯 白米, 胚芽米	雞肉南蠻漬 雞肉, 洋蔥, 蔬菜-燒	南瓜蛋 雞蛋, 南瓜, 青豆仁-炒	豆醬鮮筍 竹筍, 金針菇, 蔬菜-炒	紅豆紫米湯 紅豆, 紫米	6.7	2.5	2.2	2.6	824	
6	三	古早味 香菇油飯 糯米, 白米, 豬肉絲, 香菇, 木耳	紅燒里肌排 X1 豬排 X1-燒	★◎麥克雞塊 X2 雞塊 X2-炸	塔香海帶 海帶卷, 蔬菜-炒	冬瓜雞湯 冬瓜, 雞肉, 枸杞	6.7	2.6	2.1	2.7	838	
7	四	白飯 白米	泡菜年糕雞 雞肉, 年糕, 大白菜-煮	醬炒干片肉絲 豆干, 豬肉絲, 蔬菜-炒	玉米菇丁 玉米, 鮮菇, 蔬菜-煮	酸辣湯 豆腐, 竹筍, 蔬菜, 雞蛋	6.8	2.5	2.2	2.5	826	水果
8	五	藜麥飯 白米, 白藜麥	◆糖醋魚丁 魚肉, 洋蔥, 鳳梨-燒	茶葉蛋 X1 帶殼雞蛋 X1, 茶葉-滷	銀芽彩絲 豆芽菜, 蔬菜-炒	韓式大醬湯 豆腐, 豬肉, 蔬菜	6.5	2.4	2.2	2.5	803	
11	一	小米飯 白米, 小米	和風煨雞 雞肉, 蘿蔔, 柴魚片-煮	津白燴肉 大白菜, 豬肉, 蔬菜-煮	蝦香條豆 條豆, 蔬菜, 蝦皮-炒	鮮瓜肉絲湯 鮮瓜, 豬肉絲, 蔬菜	6.5	2.4	2.2	2.4	798	
12	二	白飯 白米	壽喜燒豬 豬肉, 洋蔥, 芝麻-燒	蒸蛋 雞蛋, 蔬菜-蒸	雲耳高麗 高麗菜, 木耳-炒	番茄蛋花湯 番茄, 雞蛋, 蔬菜	6.5	2.4	2.2	2.5	803	
13	三	白醬蘑菇 彎管麵 麵, 蔬菜, 鮮菇, 絞肉	紐奧良烤翅 X1 三節雞翅 X1-烤	★◎三角薯餅 X2 薯餅 X2-炸	玉筍花椰 花椰菜, 蔬菜, 玉米筍-炒	玉米濃湯 玉米, 雞蛋, 蔬菜	6.7	2.5	2.2	2.6	824	
14	四	糙米飯 白米, 糙米	奶醬薯塊豬 豬肉, 洋芋, 毛豆-煮	◎蒲燒雞肉丸 X2 雞肉丸 X2, 蔬菜-燒	絲瓜粉絲 絲瓜, 冬粉, 蔬菜-煮	柴香味噌湯 豆腐, 海芽, 柴魚片	6.9	2.5	2.1	2.5	836	水果
15	五	~會考考場布置停餐一天~										
18	一	紅藜飯 白米, 紅藜	義式鮮茄豬 豬肉, 洋蔥, 番茄-燒	沙茶油腐 油豆腐, 蔬菜-燒	紅絲高麗 高麗菜, 蘿蔔-炒	鮮菇雞湯 蔬菜, 雞肉, 鮮菇	6.5	2.5	2.1	2.5	808	
19	二	白飯 白米	咖哩雞 雞肉, 南瓜, 蘿蔔-煮	◎芹香甜不辣 甜不辣, 芹菜-炒	什錦鮮瓜 鮮瓜, 豆皮, 蔬菜-煮	味噌豆腐湯 豆腐, 蔬菜, 小魚干	6.6	2.4	2.2	2.5	810	
20	三	客家鹹肉 炒飯條 飯條, 蔬菜, 自製鹹豬肉	燒烤醬豬排 X1 豬排 X1-燒	★◎香Q地瓜粒 X2 地瓜粒 X2-炸	奶香玉米 玉米, 蔬菜, 毛豆-煮	西班牙 鷹嘴豆湯 洋蔥, 番茄, 蔬菜, 鷹嘴豆	6.7	2.5	2.2	2.7	828	
21	四	雜糧飯 白米, 雜糧米	墨西哥香料雞 雞肉, 蘿蔔-煮	瓜仔鵝鵝蛋 X1 鵝鵝蛋 X1, 絞肉, 蔬菜, 脆瓜-滷	韓式黃芽 黃豆芽, 蔬菜, 木耳-炒	花生薏仁露 薏仁, 花生	6.6	2.5	2.1	2.6	819	水果
22	五	白飯 白米	筍茸香滷肉 豬肉, 筍茸, 梅菜-煮	海鮮粉絲煲 洋蔥, 冬粉, 魷魚, 蔬菜, 芝麻-炒	蔬燒白菜 大白菜, 蔬菜-燒	金針燉雞湯 蔬菜, 雞肉, 金針花	6.8	2.4	2.1	2.5	821	
25	一	燕麥飯 白米, 燕麥	雙芋燒雞 雞肉, 洋芋, 芋頭-燒	◎黑輪關東煮 蘿蔔, 黑輪, 黃金魚蛋, 油豆腐-煮	鮮瓜燴煮 鮮瓜, 玉米筍, 蔬菜-煮	海芽味噌湯 豆腐, 蔬菜, 海芽	6.8	2.4	2.2	2.5	824	豆奶
26	二	白飯 白米	三杯肉片 豬肉, 竹筍, 蔬菜-燒	麻婆大溪干 黑豆干, 蔬菜-滷	蠔醬海絲 海帶絲, 蔬菜-燒	◎蘿蔔 丸片湯 蘿蔔, 貢丸片	6.5	2.4	2.1	2.5	800	
27	三	海苔香鬆飯 白米, 海苔香鬆	★炸雞排 X1 無骨雞排 X1-炸	海苔薯瓣 X3 薯瓣 X3, 海苔粉-烤	清炒花椰 花椰菜, 蔬菜-炒	西式濃湯 南瓜, 雞蛋, 蔬菜	6.7	2.5	2.1	2.6	826	
28	四	蕎麥飯 白米, 蕎麥	孜然燉肉 豬肉, 洋芋, 青豆-煮	家常鹽水雞 雞肉, 凍豆腐, 蔬菜-煮	鮮菇高麗 高麗菜, 鮮菇-炒	金菇鮮瓜湯 鮮瓜, 金針菇	6.7	2.5	2.1	2.5	822	水果
29	五	白飯 白米	烤三節翅 X1 雞翅 X1-烤	黃瓜炒蛋絲 黃瓜, 雞蛋, 木耳-炒	開陽炒筍 竹筍, 蔬菜, 蝦米-炒	羅宋湯 番茄, 蔬菜, 湯排	6.5	2.4	2.2	2.6	807	