



# 上將食品



## 114年12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: 劉芸瑾(營養字第 009765 號)

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	附餐	全蛋	豆魚肉	蔬菜	油脂	熱量
1	一	白飯 白米	洋芋燒豬 豬肉, 洋芋-燒	★炸 ◎檸香雞柳條 X2 雞柳條 X2-炸	塔香海唇 海帶裙, 蔬菜, 九層塔-炒	標章蔬菜 白玉雞湯 蘿蔔, 雞肉, 蔬菜	6.7	2.4	2.1	2.6	819
2	二	小米飯 白米, 小米	西瓜棉燉雞 雞肉, 冬瓜, 西瓜棉, 毛豆-燉	豆瓣肉焗筍 竹筍, 豬肉, 木耳-燒	熱炒高麗 高麗菜, 蔬菜-炒	標章蔬菜 味噌海芽湯 豆腐, 海芽, 味噌	6.5	2.4	2.3	2.4	801
3	三	海苔香鬆 蓋飯 白米, 海苔香鬆	嫩汁豬排 X1 豬排 X1-燒	烤魚塊 X2 魚塊 X2-烤	紅片花椰 花椰菜, 蘿蔔-炒	標章蔬菜 玉米濃湯 玉米, 蔬菜, 雞蛋	6.5	2.6	2.1	2.7	824
4	四	白飯 白米	春川年糕雞 雞肉, 年糕, 大白菜-燒	◎沙嗲丸子肉醬 洋芋, 虱目魚丸, 豬絞肉, 青豆-煮	葷菇鮮瓜 鮮瓜, 鮮菇, 蔬菜-煮	有機蔬菜 筍香排骨湯 竹筍, 湯排, 金針菇	6.8	2.5	2	2.5	826
5	五	蕎麥飯 白米, 蕎麥	蔥爆肉柳 豬柳, 洋蔥, 青蔥-炒	茶葉蛋 X1 帶殼雞蛋 X1, 茶葉-滷	香鬆燕菁 結頭菜, 鮮菇, 海苔香鬆-煮	標章蔬菜 金針鮮雞湯 蔬菜, 雞肉, 金針花	6.5	2.4	2.1	2.5	800
8	一	芝麻飯 白米, 芝麻	鮮菇雞丁 雞肉, 蘿蔔, 鮮菇-燒	白菜燴烏蛋 大白菜, 烏蛋 X1, 豬肉, 蔬菜-燒	雲耳炒筍 竹筍, 木耳, 蔬菜-炒	標章蔬菜 小魚味噌湯 豆腐, 小魚乾, 味噌	6.5	2.4	2.3	2.4	801
9	二	白飯 白米	日式咖哩豬 豬肉, 洋芋, 蘿蔔-煮	◎三杯雙寶 米血糕, 花枝梗, 蔬菜-燒	脆炒海帶絲 海帶絲, 芹菜, 蔬菜-炒	標章蔬菜 結菜雞湯 結頭菜, 雞肉, 枸杞	6.7	2.4	2.1	2.5	814
10	三	紅麴炒飯 白米, 玉米, 豬肉, 鮮菇, 青豆, 紅麴	★椒鹽雞翅 X1 雞翅 X1-炸	◎燒烤黑輪片 X1 黑輪片 X1-燒	梅菜條豆 條豆, 蔬菜, 梅菜-炒	標章蔬菜 綠豆西米露 綠豆, 西谷米	6.6	2.5	2.2	2.7	826
11	四	糙米飯 白米, 糙米	味噌番茄燉肉 豬肉, 蘿蔔, 番茄-燉	蒜蓉醬大溪干 大溪干, 蔬菜-煮	彩蔬高麗 高麗菜, 彩椒-炒	有機蔬菜 沙茶赤肉羹 竹筍, 鮮菇, 豬肉, 蔬菜	6.5	2.4	2.2	2.5	803
12	五	白飯 白米	筍香雞 雞肉, 竹筍, 鮮菇-燒	奶香南瓜蛋 雞蛋, 南瓜, 毛豆-煮	豆芽蔬炒 豆芽菜, 蔬菜-炒	標章蔬菜 冬菜冬粉湯 蔬菜, 粉絲, 冬菜	6.7	2.5	2.1	2.6	826
15	一	白飯 白米	醃醃豬肉 豬肉, 雙色蘿蔔-煮	★海苔魚米花 X2 魚丁 X2, 海苔粉-炸	蒜香海根 海帶裙, 蔬菜, 蒜-炒	標章蔬菜 糯米雞湯 洋芋, 雞肉, 糯米	6.6	2.5	2	2.4	808
16	二	胚芽飯 白米, 胚芽	義式香料雞 雞肉, 番茄, 洋蔥-燒	螞蟻上樹 高麗菜, 粉絲, 豬絞肉, 蔬菜-炒	豆包炒鮮瓜 鮮瓜, 豆包, 蔬菜-炒	標章蔬菜 蘿蔔排骨湯 蘿蔔, 湯排, 蔬菜	6.8	2.4	2.1	2.4	817
17	三	客家肉燥 炒飯條 飯條, 絞肉, 蔬菜	滷肉排 X1 豬排 X1-滷	◎麥克雞塊 X2 雞塊 X2-烤	芋香白菜 大白菜, 蘿蔔, 芋頭-煮	標章蔬菜 雞茸蛋花湯 金針菇, 蔬菜, 雞絞肉, 雞蛋	6.6	2.6	2.1	2.7	831
18	四	白飯 白米	白醬薯塊雞 雞肉, 洋芋, 青豆-煮	蒸蛋 雞蛋, 蔬菜-蒸	時筍炒菇 竹筍, 木耳, 鮮菇-炒	有機蔬菜 豆腐大醬湯 豆腐, 鮑菇, 豬肉, 蔬菜	6.7	2.5	2.2	2.6	829
19	五	燕麥飯 白米, 燕麥	韓式豬肉煲 豬肉, 凍豆腐, 大白菜-燒	◎黃金魚蛋關東煮 黃金魚蛋, 黑輪, 蘿蔔, 玉米筍-煮	腰果玉米 玉米, 結頭菜, 毛豆, 腰果-煮	標章蔬菜 冬至湯圓 湯圓, 紅豆	6.8	2.4	2	2.5	819
22	一	白飯 白米	★香酥花枝排 X1 花枝排 X1-炸	干絲金針菇 豆干絲, 豬肉絲, 金針菇, 蔬菜-炒	味噌蘿蔔煮 蘿蔔, 海帶, 筍, 蔬菜-煮	標章蔬菜 番茄蛋花湯 番茄, 雞蛋, 玉米	6.7	2.4	2.1	2.4	810
23	二	紅藜飯 白米, 紅藜	茄汁燒豬 豬肉, 洋蔥, 蔬菜-燒	西式歐姆蛋 雞蛋, 洋芋, 蔬菜, 香草-炒	枸杞時筍 竹筍, 枸杞, 木耳-炒	標章蔬菜 鮮瓜雞湯 鮮瓜, 雞肉, 薑	6.7	2.5	2.1	2.6	826
24	三	聖誕鮮菇 肉醬螺旋麵 麵, 蔬菜, 絞肉, 鮮菇	紐澳良 烤腿排 X1 雞排 X1-烤	薯瓣 X3 薯瓣 X3-烤	時蔬花椰 花椰菜, 蔬菜-炒	標章蔬菜 巧達濃湯 洋芋, 南瓜, 鮮菇	6.6	2.5	2.2	2.6	822
25	四	~~ 聖誕節快樂 / 行憲紀念日放假一日 ~~									
26	五	白飯 白米	柴香豆乳雞丁 雞肉, 洋蔥, 柴魚片-煮	◎肉燥福州丸 X1 福州丸 X1, 青豆, 豬絞肉-煮	開陽白菜 大白菜, 蔬菜, 油片, 蝦米-煮	標章蔬菜 鮮菇排骨湯 蘿蔔, 湯排, 鮮菇	6.5	2.5	2.2	2.5	810
29	一	大麥仁飯 白米, 大麥仁	梅干燒豬 豬肉, 梅干菜, 筍-燒	安東燉雞 雞肉, 洋芋, 寬粉, 蔬菜-燉	雲耳高麗 高麗菜, 木耳, 蔬菜-炒	標章蔬菜 味噌豆腐湯 豆腐, 蔬菜, 味噌	6.7	2.5	2.1	2.5	822
30	二	白飯 白米	★酥炸魚排 X1 魚排 X1-炸	瓜仔鮮菇烏蛋 X1 烏蛋 X1, 干丁, 鮮菇, 冬瓜, 碎瓜-煮	蔬炒雙芽 黃豆芽, 蔬菜, 海芽-炒	標章蔬菜 針菇肉絲湯 蔬菜, 豬肉絲, 金針菇	6.5	2.4	2.2	2.5	803
31	三	糙米飯 白米, 糙米	糖醋咕咾肉 豬肉, 洋蔥, 彩椒-燒	◎魷魚丸 X2 魷魚丸 X2-烤	榨菜冬瓜 冬瓜, 榨菜, 毛豆-煮	標章蔬菜 鷹嘴豆雞湯 洋芋, 雞肉, 鷹嘴豆, 紅棗	6.5	2.6	2	2.5	813

【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