



上將食品



114年11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
3	一	糙米飯 白米, 糙米	爆炒肉柳 豬肉, 金針花, 蔬菜-炒	咖哩豆腐粉絲煲 豆腐, 豬肉, 粉絲, 鮮菇-煮	海帶彩絲 海帶, 干絲, 紅蘿蔔-炒	鮮瓜雞湯 鮮瓜, 雞肉, 枸杞	6.7	2.5	2.1	2.4	817
4	二	白飯 白米	塔香三杯雞 雞肉, 竹筍, 九層塔-燒	杏仁玉米蛋 雞蛋, 玉米, 蔬菜, 杏仁片-炒	脆炒高麗 高麗菜, 木耳-炒	紅燒排骨湯 蘿蔔, 洋蔥, 湯排	6.6	2.5	2.2	2.6	822
5	三	白醬肉茸筆尖麵 麵, 玉米, 蔬菜, 豬肉	鐵板里肌排 X1 豬排 X1-燒	◎魷魚捲 X2 魷魚捲 X2-烤	素蠔白菜 白菜, 蘿蔔, 油片-煮	西式濃湯 洋芋, 蔬菜, 雞蛋	6.6	2.6	2.2	2.7	834
6	四	白飯 白米	鮮菇溜雞 雞肉, 蘿蔔, 鮮菇-燒	碎瓜干丁肉醬 豆干丁, 絞肉, 蔬菜, 碎瓜-煮	吻仔魚時筍 竹筍, 蔬菜, 吻仔魚-燒	柴香味噌湯 豆腐, 洋蔥, 柴魚片	6.5	2.5	2.1	2.5	808
7	五	藜麥飯 白米, 白藜麥	胡麻鳳梨肉片 豬肉, 洋蔥, 鳳梨, 蔬菜, 芝麻-燒	★◎麥克雞塊 X2 雞塊 X2-炸	鮮菇時瓜 鮮瓜, 鮮菇, 蔬菜-煮	立冬麻油雞湯 高麗菜, 雞肉, 凍豆腐	6.5	2.6	2.1	2.5	815
10	一	~ ~ 校慶補假一天 ~ ~									
11	二	大麥仁飯 白米, 大麥仁	義式茄燒豬 豬肉, 番茄, 洋蔥-燒	蜜汁黑干雞 黑干, 雞肉, 彩椒-燒	香鬆玉米 玉米, 鮮菇, 蔬菜, 香鬆-炒	綠豆湯 綠豆, 燕麥	6.7	2.6	2.2	2.5	827
12	三	金瓜炒雙粉 米粉, 冬粉, 南瓜, 豬肉, 蔬菜	紐澳良烤雞翅 X1 三節雞翅 X1-烤	★◎金黃薯球 X4 薯球 X4-炸	乾煸梅菜四季豆 敏豆, 絞肉, 梅菜, 青蔥-炒	酸辣湯 豆腐, 竹筍, 蔬菜	6.6	2.5	2.1	2.7	824
13	四	白飯 白米	日式咖哩豬 豬肉, 南瓜, 蘿蔔-煮	◎昆布鍋物燒 貢丸, 黑輪, 蘿蔔, 海帶結-煮	針菇鮮瓜 鮮瓜, 蔬菜, 金針菇-煮	羅宋湯 番茄, 蔬菜, 湯排	6.7	2.4	2.2	2.5	817
14	五	胚芽飯 白米, 胚芽米	烤雞肉捲 X1 雞肉捲 X1-烤	泡菜炒蛋 雞蛋, 自製泡菜, 竹筍, 毛豆-炒	彩蔬花椰 花椰菜, 彩椒-炒	小魚味噌湯 豆腐, 蔬菜, 小魚乾	6.5	2.5	2.1	2.6	812
17	一	白飯 白米	蒙古烤肉片 豬肉, 洋蔥, 蔬菜-燒	莎莎醬鴿蛋 X1 鴿蛋 X1, 豆干丁, 番茄, 玉米-煮	鮮菇炒筍 竹筍, 蘿蔔, 鮮菇-炒	雪蓮子紅棗雞湯 洋芋, 雞肉, 鷹嘴豆, 紅棗	6.6	2.5	2.1	2.6	819
18	二	雜糧飯 白米, 雜糧米	韓式年糕雞 雞肉, 年糕, 蔬菜-炒	茶葉蛋 X1 帶殼雞蛋 X1, 茶包-滷	塔香藻唇片 海帶唇, 蔬菜, 九層塔-炒	味噌蛋花湯 豆腐, 雞蛋, 蔬菜	6.7	2.4	2.2	2.5	812
19	三	上海菜飯 白米, 青江菜, 自製鹹豬肉, 香菇	★炸豬排 X1 豬排 X1-炸	◎黑輪棒 X1 黑輪棒 X1-燒	絲瓜米苔目 絲瓜, 米苔目, 蔬菜-煮	玉米濃湯 玉米, 蔬菜, 雞蛋	6.6	2.5	2.2	2.6	822
20	四	白飯 白米	梅醬燒雞 雞肉, 番茄, 洋蔥, 梅汁-燒	家常豆腐 豆腐, 鮮菇, 蔬菜-燒	蝦香高麗 高麗菜, 蘿蔔, 木耳, 蝦皮-炒	結菜排骨湯 結頭菜, 湯排, 金針菇	6.5	2.5	2.1	2.6	812
21	五	燕麥飯 白米, 燕麥	梅菜扣肉 豬肉, 麵筋, 梅菜-煮	日式魚塊 X2 虱目魚塊 X2-烤	鍋燒白菜 白菜, 油片, 鮮菇, 蔬菜-燒	油腐細粉湯 米粉, 油豆腐, 芋頭, 蔬菜	6.7	2.6	2.2	2.5	832
24	一	白飯 白米	雞肉南蠻漬 雞肉, 洋蔥, 彩椒-燒	◎椒鹽甜不辣 甜不辣, 蔬菜-炒	什錦鮮瓜 鮮瓜, 木耳, 蔬菜-煮	芋香西米露 芋頭, 西谷米	6.6	2.4	2.1	2.6	812
25	二	白飯 白米	蜂蜜咖哩豬 豬肉, 洋芋, 蘿蔔-煮	和風醬油腐 油豆腐, 木耳, 蔬菜-燒	開陽炒筍 竹筍, 蔬菜, 蝦米-炒	白玉雞湯 蘿蔔, 雞肉	6.7	2.5	2.2	2.5	819
26	三	海苔香鬆蓋飯 白米, 海苔香鬆	★酥脆炸雞排 X1 去骨雞排 X1-炸	泰式打拋豬 豬絞肉, 洋蔥, 番茄, 九層塔-煮	玉筍花椰 花椰菜, 玉米筍-炒	金針排骨湯 金針花, 湯排, 蔬菜	6.6	2.5	2.1	2.6	819
27	四	紫米飯 白米, 紫米	滷香肉排 X1 豬排 X1-滷	蒸蛋 雞蛋, 蔬菜-蒸	脆炒芽菜 豆芽, 蘿蔔, 蔬菜-炒	鮮瓜薏仁雞湯 鮮瓜, 雞肉, 洋蔥仁	6.5	2.5	2.2	2.6	815
28	五	白飯 白米	醬燒鮮魚 魚肉, 洋蔥, 鮮菇-燒	◎鍋貼 X2 鍋貼 X2-烤	麻醬彩燴番麥 玉米, 毛豆, 蘿蔔-煮	俄式扁豆濃湯 洋芋, 洋蔥, 豬肉, 蔬菜, 扁豆	6.6	2.5	2.2	2.6	817

【營養小常識】米的不同—田間收成的稻穀，脫去稻殼後為糙米；再碾去米糠層、保留住胚芽就是胚芽米；若再將胚芽也去除，只剩下胚乳就是白米。糙米及胚芽米比白米含有較多豐富的膳食纖維、維生素B群和礦物質，保留了更多的營養、更健康唷！