



上將食品



115年8+9月

歡迎回饋,用餐滿意度調查



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改玉米及豆製品 *本使用無封閉污染食品

*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：林怡君(營養字第 06827 號)

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	附餐	全穀類	豆類	蔬菜	油脂	熱量
8/31	一	藜麥飯 白米、白藜麥	三杯雞 雞肉、竹筍、蔬菜-燒	鮮茄肉醬 番茄、洋蔥、絞肉、毛豆-煮	香蒜高麗 高麗菜、蔬菜-炒	小魚味噌湯 豆腐、海芽、小魚干		6.5	2.5	2.2	2.5	810
1	二	白飯 白米	咖哩南瓜豬 豬肉、南瓜、蔬菜-煮	玉米炒蛋 雞蛋、玉米、蔬菜-炒	油片燒瓜 鮮瓜、油片、蔬菜-煮	針菇雞湯 雞肉、雞心、金針菇		6.8	2.4	2.1	2.6	826
2	三	胚芽飯 白米、胚芽米	★香酥雞排 雞排 X1-炸	◎鍋貼 鍋貼 X2-烤	脆炒芽菜 豆芽菜、蘿蔔、蔬菜-炒	鮮瓜排骨湯 鮮瓜、湯排、木耳		6.6	2.5	2.2	2.7	826
3	四	燕麥飯 白米、燕麥	酸甜醬豬肉 豬肉、洋蔥、鳳梨-燉	◎蔬炒甜不辣 甜不辣條、蔬菜-炒	炒海帶根 海帶根、蔬菜-炒	番茄蛋花湯 番茄、雞蛋、蔬菜	水果	6.6	2.4	2.2	2.5	810
4	五	白飯 白米	柴魚白玉雞 雞肉、蘿蔔-煮	紅燒凍豆腐 凍豆腐、木耳、青豆-燒	竹筍鮑菇 竹筍、鮑菇、蔬菜-煮	沙茶赤肉羹 白菜、肉絲、蔬菜		6.5	2.5	2.2	2.4	806
7	一	白飯 白米	墨西哥燉肉 豬肉、洋芋-燉	炸醬干丁 豆干丁、絞肉、蔬菜、毛豆-煮	玉米條豆 條豆、玉米、蘿蔔-炒	梅醬雞湯 高麗菜、雞肉、金針菇、梅醬		6.7	2.5	2.1	2.5	822
8	二	糙米飯 白米、糙米	◆糖醋燒魚 魚肉、洋蔥、彩椒-燒	◎日式鍋物燒 蘿蔔、黑輪、魚卵卷-煮	菇燒鮮瓜 鮮瓜、鮮菇、蔬菜-煮	肉骨茶湯 蔬菜、腐皮、湯排		6.6	2.4	2.2	2.5	810
9	三	卡邦尼義大利麵 麵、蔬菜、絞肉	蠔燒肉排 肉排 X1-燒	◎麥克雞塊 雞塊 X2-烤	紅蘿花椰 花椰菜、蘿蔔-煮	南瓜濃湯 南瓜、蔬菜、雞蛋		6.6	2.6	2	2.7	829
10	四	紅藜飯 白米、紅藜	★酥炸雞翅 三節雞翅 X1-炸	番茄炒蛋 雞蛋、番茄、蔬菜-炒	星洲冬粉 高麗菜、冬粉、蔬菜、絞肉-炒	豆腐大醬湯 豆腐、肉絲、蔬菜	水果	6.8	2.5	2	2.6	831
11	五	白飯 白米	鐵板肉柳 豬柳、洋蔥、黃豆芽-炒	泡菜年糕雞 大白菜、雞肉、年糕-煮	開陽炒筍 竹筍、蔬菜、蝦米-炒	冬瓜薏仁湯 冬瓜、雞肉、小薏仁		6.7	2.5	2.1	2.5	822
14	一	燕麥飯 白米、燕麥	腰果玉米雞 雞肉、玉米、蔬菜、腰果-燒	蒸蛋 雞蛋、蔬菜-蒸	炒高麗菜 高麗菜、蔬菜-炒	酸辣湯 豆腐、竹筍、肉絲、蔬菜		6.8	2.5	2.1	2.6	833
15	二	胚芽飯 白米、胚芽米	豬肉壽喜燒 豬肉、洋蔥、金針菇、芝麻-煮	彩蔬油腐雞 油豆腐、雞肉、蔬菜-煮	海味彩絲 海帶絲、蔬菜-炒	雪蓮子木瓜雞湯 青木瓜、雞肉、鷹嘴豆		6.6	2.5	2.1	2.5	815
16	三	招牌上海菜飯 白米、青江菜、自製鹹豬肉、香菇	茶香雞翅 三節雞翅 X1-滷	金黃薯瓣 薯瓣 X3-烤	木耳銀芽 豆芽菜、木耳-炒	柴香味噌湯 豆腐、蔬菜、柴魚片		6.7	2.5	2.2	2.6	829
17	四	芝麻飯 白米、芝麻	香滷豬腳 豬肉、豬腳、蘿蔔-滷	◎沙嗲雞肉丸 雞肉丸 X2、洋芋、蔬菜-煮	腐皮白菜 大白菜、腐皮、蔬菜-煮	青蔥蛋花湯 雞蛋、玉米、青蔥	水果	6.7	2.5	2.2	2.4	820
18	五	白飯 白米	★炸雞米花 雞肉 X3-炸	回鍋肉片 豆干、高麗菜、肉片、蔬菜-炒	◎鮮瓜肉羹 鮮瓜、肉羹、蔬菜-煮	紅豆紫米湯 紅豆、紫米		6.6	2.6	2.1	2.5	822
21	一	五穀飯 白米、五穀米	五香燉肉 豬肉、蘿蔔-燉	韓式部隊鍋 大白菜、粉絲、火鍋料-煮	鮮菇拌筍 竹筍、鮮菇、蔬菜-炒	鮮瓜雞湯 鮮瓜、雞肉、薑絲	豆奶	6.7	2.4	2.2	2.4	812
22	二	白飯 白米	咖哩雞 雞肉、洋芋、蔬菜-煮	京醬鮮炒三絲 豆干絲、肉絲、蔬菜-炒	豆酥條豆 條豆、蘿蔔、豆酥-炒	海芽味噌湯 豆腐、海芽、味噌		6.7	2.4	2.1	2.5	814
23	三	義大利肉醬螺旋麵 麵、玉米、蔬菜、絞肉	烤肉醬豬排 豬排 X1-燒	★◎香 Q 地瓜粒 地瓜粒 X2-炸	玉筍花椰 花椰菜、玉米筍-炒	巧達濃湯 洋芋、蔬菜、雞蛋		6.6	2.5	2	2.7	821
24	四	紅藜飯 白米、紅藜	中秋柚香雞 雞肉、洋蔥、彩椒-煮	鵪鶉開胃肉醬 豆干丁、鵪鶉 X1、絞肉、脆瓜-煮	蔬炒雙芽 黃豆芽、蔬菜、海芽-炒	羅宋湯 番茄、湯排、蔬菜	水果	6.5	2.5	2	2.5	805
29	二	紫米飯 白米、紫米	醬燒豬肉 豬肉、蔬菜、鮑菇-炒	洋蔥炒蛋 雞蛋、洋蔥、蔬菜-炒	蝦香高麗菜 高麗菜、蔬菜、蝦皮-炒	糯米雞湯 洋芋、雞肉、糯米		6.6	2.5	2.2	2.6	822
30	三	客家肉燥板條 板條、絞肉、蔬菜	秘醬烤翅腿 翅小腿 X2-烤	★◎麻糬球 麻糬球 X2-炸	榨菜干片 豆干片、榨菜、紅蘿蔔-煮	筍香排骨湯 竹筍、湯排		6.7	2.5	2	2.7	828

◆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】白飯是最常被當作主食的全穀雜糧類食物，搭配其他全穀雜糧類例如：糙米、全麥、甘藷、紅豆、綠豆等來獲取其他營養素像是維生素 B 群、E 等，才是真正聰明吃！