



上將食品

114年4月



中和國中

◎地址: 新北市新莊區幸福路86號 ◎服務專線: (02)2996-9305 ◎E-mail: sh9305@gmail.com *本公司全面使用非基因改造玉米及豆製品 *不使用輔助防腐劑食品

*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，不適宜其過敏體質者食用 ◎營養師: 林瑞瑋 (營養字第 008859 號)

日期	星期	主食	主菜	副菜			湯	附餐	全餐 份量	豆漿 份量	蔬菜 份量	油 份量	熱量
1	二	白飯 白米	咖哩雞 雞肉、洋芋、蔬菜-煮	鹹豬肉炒香干 豆干片、豬肉、木耳-炒	蒜酥條豆 條豆、蔬菜、蒜酥-炒	標準蔬菜	番茄蛋花湯 雞蛋、番茄、青蔥		6.6	2.5	2	2.4	808
2	三	海苔香鬆 蓋飯 白米、海苔香鬆	鐵道豬排 X1 豬排 X1-燒	★檸檬雞柳條 X2 雞柳條 X2-炸	香芋白菜 大白菜、芋頭、蔬菜-油	標準蔬菜	韓式大醬湯 豆腐、鮑菇、豬肉	水果	6.6	2.6	2.2	2.7	834
7	一	白飯 白米	黃燜雞 雞肉、洋芋、彩椒-煮	麻婆豆腐 豆腐、絞肉、蔬菜-煮	鮮瓜冬粉 鮮瓜、冬粉、蔬菜-煮	標準蔬菜	酸菜肉絲湯 酸菜、川菜、豬肉		6.8	2.4	2.1	2.5	821
8	二	小米飯 白米、小米	藥膳豬肉 豬肉、蘿蔔、青蔥-燒	什錦炒雞 雞肉、筍絲、蔬菜-炒	海味三絲 海帶絲、蘿蔔、蔬菜-炒	標準蔬菜	冬瓜鮮雞湯 冬瓜、雞肉、薑		6.6	2.4	2.1	2.4	803
9	三	義式茄汁 肉醬麵 麵、豬肉、番茄、蔬菜	BBQ 烤翅 X1 雞翅 X1-烤	海苔薯餅 X3 洋芋薯餅 X3、海苔粉-烤	花椰鮑菇 花椰菜、鮑菇-煮	標準蔬菜	洋芋 蕈菇濃湯 洋芋、鮮菇、雞蛋	水果	6.7	2.4	2.1	2.6	819
10	四	雜糧飯 白米、糙糯米	和風燒豬 豬肉、洋蔥、蔬菜、柴魚片-煮	*滷味拼盤 黑干、黑輪、小丸子、蘿蔔-油	醬炒時筍 竹筍、蔬菜-炒	有機蔬菜	味噌湯 結頭菜、豆皮		6.5	2.5	2.2	2.5	810
11	五	燕麥飯 白米、燕麥	燒無骨雞排 X1 無骨雞排 X1-燒	茶葉蛋 X1 帶殼雞蛋 X1-滷	紅絲芽菜 豆芽、蘿蔔、蔬菜-炒	標準蔬菜	海芽蛋花湯 雞蛋、海芽、青蔥		6.6	2.4	2.2	2.4	805
14	一	胚芽飯 白米、胚芽	南瓜豬 豬肉、南瓜、毛豆-煮	十三香滷雞 雞肉、四方干、蔬菜-滷	豆酥長豆 長豆、蔬菜、豆酥-炒	標準蔬菜	*小魚 味噌湯 豆腐、青蔥、小魚乾		6.6	2.5	2	2.5	812
15	二	白飯 白米	橙汁雞丁 雞肉、洋蔥、鳳梨-燒	*泰式 鮮茄油腐 油豆腐、番茄、九層塔、魚露-煮	鮮菇燒瓜 鮮瓜、鮮菇、蔬菜-燒	標準蔬菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔、湯排、蔬菜		6.5	2.5	2.1	2.4	803
16	三	招牌 上海菜飯 白米、綠色蔬菜、豬肉、香菇	醍醐肉排 X1 豬排 X1-油	★麥克雞塊 X2 雞塊 X2-炸	白菜滷 大白菜、蘿蔔、木耳-煮	標準蔬菜	針菇雞湯 雞肉、金針菇、蔬菜	水果	6.5	2.6	2.2	2.7	827
17	四	白飯 白米	三杯雞 雞肉、竹筍、九層塔-燒	蒸蛋 雞蛋、蔬菜-蒸	花生海結 蘿蔔、海帶結、花生-油	有機蔬菜	肉骨茶湯 蔬菜、湯排、豆皮		6.6	2.4	2	2.6	809
18	五	蕎麥飯 白米、蕎麥	孜然燉肉 豬肉、蘿蔔-燉	*沙嗲 黃金魚蛋 洋芋、黃金魚蛋、青豆-炒	紅蘿花椰 花椰菜、蘿蔔-炒	標準蔬菜	酸辣湯 豆腐、雞蛋、筍、木耳		6.7	2.4	2.1	2.4	810
21	一	白飯 白米	韓式泡菜雞 雞肉、自製泡菜、蔬菜-煮	蕈菇肉絲炒筍 竹筍、肉絲、鮮菇-炒	蒜拌海根 海帶根、芹菜、蔬菜-炒	標準蔬菜	紅燒排骨湯 洋蔥、蘿蔔、湯排		6.5	2.5	2.1	2.5	808
22	二	糙米飯 白米、糙米	糖醋豬肉 豬肉、鳳梨、彩椒-煮	南瓜歐姆蛋 雞蛋、南瓜、蘿蔔-炒	*鮮魷結菜 結頭菜、魷魚、蔬菜-煮	標準蔬菜	洋薯雞湯 洋芋、雞肉、蔥仁		6.7	2.5	2	2.6	824
23	三	卡邦尼蕈菇 義大利麵 麵、蔬菜、鮮菇、絞肉	烤醬雞排 X1 雞排 X1-烤	★卡滋可樂餅 X1 可樂餅 X1-炸	脆炒豆芽 豆芽、蔬菜-炒	標準蔬菜	玉米濃湯 玉米、蔬菜、雞蛋	水果	6.6	2.5	2.1	2.7	824
24	四	芝麻飯 白米、芝麻	椰香咖哩豬 豬肉、洋芋、蘿蔔-煮	照燒雞肉丸 雞肉丸、洋蔥、蔬菜、青豆-燒	釜燒時瓜 鮮瓜、木耳、蔬菜-燒	有機蔬菜	關東煮湯 油豆腐、鮮菇、海帶	豆奶	6.6	2.5	2.1	2.5	815
25	五	白飯 白米	*燒魚排 X1 魚排 X1-燒	宮廷醬炒年糕 豬肉、年糕、鮮菇、青蔥-煮	豆皮白菜 大白菜、豆皮、蘿蔔-煮	標準蔬菜	羅宋湯 番茄、蔬菜、湯排		6.8	2.5	2.1	2.5	829
28	一	紅藜小麥飯 白米、紅藜、小麥	客家筍燜豬蹄 豬肉、豬腳、筍-油	洋芋炒蛋 雞蛋、洋芋、毛豆-炒	玉筍燒瓜 鮮瓜、玉米筍、蔬菜-燒	標準蔬菜	鮮菇赤肉羹 蔬菜、豬肉、鮮菇、雞蛋		6.6	2.4	2.1	2.6	812
29	二	白飯 白米	義式燒魚 魚肉、洋蔥、番茄-燒	回鍋肉片 豆干、豬肉、高麗菜、蔬菜-炒	玉米彩蔬 玉米、鮮菇、蔬菜-煮	標準蔬菜	味噌海芽湯 豆腐、海芽、柴魚片		6.6	2.5	2	2.5	812
30	三	古早味 香菇油飯 糯米、白米、香菇、肉絲、木耳	五香里肌排 X1 豬排 X1-滷	★QQ 麻糬球 X2 麻糬球 X2-炸	清炒花椰 花椰菜、蔬菜-炒	標準蔬菜	結菜雞湯 結頭菜、雞肉	水果	6.7	2.4	2	2.7	821