



上將食品 112年8+9月



明志國中

◎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
 *菜單含有蟹、蝦、牛奶、蛋、芒果、花生、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類等，不適者其過敏體質者食用 *本全面使用非基改玉米及豆製品* ◎營養師：徐敏琦(營養字第 8859 號)

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	附餐	全蛋	豆或蛋肉	蔬菜	海帶	飲量		
8/30	三	大阪醬燒肉拌飯 白米, 玉米, 豬肉, 蔬菜	蜜汁里肌排 豬排-燒	炸蛋黃芋丸 蛋黃芋丸 X2-炸	菇炒高麗 高麗菜, 鮮菇, 蔬菜-炒	履歷蔬菜	糯米雞湯 洋芋, 雞肉, 糯米, 枸杞	水果	6.6	2.6	2	2.6	824
31	四	胚芽飯 白米, 胚芽	南瓜咖哩雞 雞肉, 南瓜, 蘿蔔-煮	日式大根燒肉 蘿蔔, 豬肉, 蔬菜-煮	柴香鮮瓜 鮮瓜, 玉米筍, 蔬菜-煮	有機蔬菜	味噌蛋花湯 豆腐, 雞蛋, 蔬菜		6.7	2.5	2.1	2.4	817
9/1	五	燕麥飯 白米, 燕麥	蔥爆肉柳 豬柳, 洋蔥, 蔬菜-炒	洋芋炒蛋 洋芋, 雞蛋, 蘿蔔-炒	香蒜海根 海帶根, 蔬菜-炒	履歷蔬菜	菜脯雞湯 蘿蔔, 雞肉, 香菇, 菜脯		6.5	2.5	2.2	2.5	810
4	一	白飯 白米	宮保雞丁 雞肉, 鮮菇, 彩椒, 花生-炒	家常肉末豆腐 豆腐, 絞肉, 蔬菜-燒	絲瓜什錦 絲瓜, 蔬菜, 麵疙瘩-煮	履歷蔬菜	羅宋湯 番茄, 洋蔥, 湯排, 高麗菜		6.7	2.5	2.2	2.4	820
5	二	五穀飯 白米, 五穀米	壽喜豬肉丼 肉片, 洋蔥, 蘿蔔-煮	莎莎醬雞肉丸 雞肉丸, 番茄, 玉米粒-燒	雲耳條豆 條豆, 木耳, 蔬菜-炒	履歷蔬菜	紫菜豆腐湯 豆腐, 紫菜, 薑		6.5	2.5	2.3	2.4	808
6	三	白醬鮮菇義大利麵 麵, 蔬菜, 絞肉, 鮮菇	冰糖雞翅 雞翅 X1-油	炸可樂餅 玉米可樂餅 X1-炸	開陽鮮筍 竹筍, 蔬菜, 蝦米-炒	履歷蔬菜	洋芋濃湯 玉米, 洋芋, 雞蛋	水果	6.6	2.4	2	2.7	814
7	四	紅扁豆飯 白米, 紅扁豆	五香燉肉 豬肉, 洋芋-燉	洋蔥紅絲蛋 洋蔥, 雞蛋, 蘿蔔-炒	豆皮白菜 大白菜, 蔬菜, 豆皮絲-煮	有機蔬菜	筍片雞湯 竹筍, 雞肉, 木耳		6.6	2.5	2.1	2.6	819
8	五	白飯 白米	和風燒魚 魚肉, 蘿蔔, 柴魚片-燒	碎瓜干丁肉醬 豆干, 絞肉, 蔬菜, 脆瓜-煮	蔬炒雙芽 黃豆芽, 蔬菜, 海芽-炒	履歷蔬菜	冬菜粉絲湯 榨菜, 粉絲, 肉絲, 冬菜		6.6	2.5	2.2	2.5	817
11	一	芝麻飯 白米, 芝麻	孜然薯塊豬 豬肉, 洋芋, 孜然-煮	鍋燒骰子腐 油豆腐, 木耳, 蔬菜-燒	蒜味高麗 高麗菜, 蔬菜, 蒜-炒	履歷蔬菜	金針雞湯 雞肉, 蔬菜, 金針花		6.7	2.5	2.1	2.5	822
12	二	白飯 白米	三杯雞 雞肉, 竹筍, 九層塔-燒	茄汁烏蛋 烏蛋, 豆皮, 肉片, 番茄, 洋蔥-煮	什錦炒海絲 海帶絲, 蘿蔔, 蔬菜-炒	履歷蔬菜	小魚味噌湯 豆腐, 小魚干, 味噌		6.5	2.4	2.2	2.4	798
13	三	台式肉燥粿仔條 粿仔條, 蔬菜, 絞肉	酥炸豬排 豬排 X1-炸	香鬆魷魚丸 魷魚丸 X2, 海苔香鬆-燒	清炒花椰 花椰菜, 蔬菜-炒	履歷蔬菜	番茄蛋花湯 番茄, 雞蛋, 蔬菜	水果	6.5	2.6	2	2.6	817
14	四	白飯 白米	京醬雞丁 雞肉, 四方干, 芝麻-燒	醬淋獅子頭 獅子頭 X1, 玉米, 毛豆-燒	玉筍鮮瓜 鮮瓜, 蘿蔔, 玉米筍-燒	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐, 竹筍, 鮮菇, 蔬菜		6.6	2.6	2.2	2.4	820
15	五	小米飯 白米, 小米	花生燉豬腳 豬肉, 豬腳, 蘿蔔, 花生-燉	泡菜年糕雞 雞肉, 大白菜, 年糕, 蔬菜-煮	豆酥長豆 條豆, 蔬菜, 豆酥-炒	履歷蔬菜	南瓜鮮雞湯 南瓜, 雞肉		6.7	2.5	2.2	2.5	824
18	一	白飯 白米	菇菇煨雞 雞肉, 鮮菇, 蔬菜-燒	粉紅醬起司燒 起司燒, 蘿蔔, 毛豆-煮	螞蟻上樹 高麗菜, 粉絲, 絞肉, 蔬菜-炒	履歷蔬菜	冬瓜肉絲湯 冬瓜, 肉絲, 蔬菜		6.9	2.4	2	2.4	821
19	二	雜糧飯 白米, 雜糧米	沙嗲豬肉 豬肉, 洋芋, 洋蔥-煮	杏片雞茸凍腐 凍豆腐, 雞茸, 蔬菜, 杏仁片-燒	菇燒時瓜 鮮瓜, 金針菇, 木耳, 葫蘆-煮	履歷蔬菜	海芽蛋花湯 雞蛋, 蘿蔔, 海芽		6.7	2.5	2.1	2.4	817
20	三	義大利肉醬螺旋麵 麵, 番茄, 絞肉, 蔬菜	燒烤醬雞排 雞排 X1-烤	炸薯球 薯球 X4-炸	蝦香白菜 大白菜, 油片, 蔬菜, 蝦皮-煮	履歷蔬菜	西式濃湯 洋芋, 雞蛋, 蔬菜	水果	6.6	2.4	2	2.7	814
21	四	薏仁飯 白米, 薏仁	福菜肉爛筍 豬肉, 福菜, 筍茸-煮	玉米歐姆蛋 雞蛋, 玉米, 蔬菜-炒	塔香海根 海帶根, 九層塔-炒	有機蔬菜	高麗蔘雞湯 高麗菜, 雞肉, 枸杞, 蔘鬚		6.6	2.5	2.1	2.5	815
22	五	白飯 白米	金瓜奶醬雞 雞肉, 南瓜, 青豆-燒	客家小炒 豆干, 肉絲, 魷魚, 芹菜-炒	韭香如意芽 豆芽芽, 韭菜, 蘿蔔-炒	履歷蔬菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔, 蔬菜, 湯排	豆奶	6.7	2.6	2	2.5	827
23	六	紫米飯 白米, 紫米	紅燒白玉豬 豬肉, 蘿蔔-燒	新疆大盤雞 雞肉, 洋芋, 麵疙瘩, 番茄-煮	豆瓣鮮筍 竹筍, 蔬菜-炒	履歷蔬菜	玉米豆腐湯 豆腐, 玉米, 蔬菜		6.7	2.5	2.1	2.5	822
25	一	白飯 白米	蠔香肉片 肉片, 洋蔥, 鮮菇-燒	芹香花枝揚 花枝揚, 蔬菜, 芹菜-煮	木耳條豆 條豆, 木耳-炒	履歷蔬菜	香菇雞湯 蘿蔔, 雞肉, 香菇		6.5	2.4	2.1	2.5	800
26	二	地瓜飯 白米, 地瓜	鮮茄燉雞 雞肉, 番茄, 洋蔥-燉	冬瓜肉燥 冬瓜, 絞肉, 毛豆, 麵輪-煮	脆炒高麗 高麗菜, 蔬菜-炒	履歷蔬菜	韓式大醬湯 黃豆芽, 豆腐, 蔬菜		6.6	2.4	2.2	2.4	805
27	三	香菇肉絲油飯 糯米, 白米, 肉絲, 香菇, 木耳	炸豬排 豬排 X1-炸	蒸餃 蒸餃 X2-蒸	絲瓜豆簽 絲瓜, 蔬菜, 豆簽-煮	履歷蔬菜	赤肉羹 竹筍, 金針菇, 豬肉絲, 雞蛋	水果	6.8	2.4	2.1	2.6	826
28	四	糙米飯 白米, 糙米	燒魚排 魚排 X1-燒	炸醬黑干豬 黑豆干, 豬肉, 蘿蔔-燒	腰果玉米彩丁 玉米, 豆薯, 蔬菜, 腰果-炒	有機蔬菜	肉骨茶湯 高麗菜, 湯排, 枸杞		6.8	2.5	1.9	2.5	824

~~ 中秋連假愉快 ~~