



上將食品 112年12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 【本校亦使用輻射污染食品】
 *菜單含有蟹、蝦、牛奶、蛋、花生、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類等，不適合其過敏體質者食用 *本全面使用非基改玉米及豆製品* ◎營養師：徐敏瑋(營養字第 8859 號)

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	附餐	全穀雜糧	豆魚肉	蔬菜	油脂	糖	熱量
1	五	雜糧飯 白米, 雜糧米	古早味滷肉 豬肉, 蘿蔔, 油	番茄豆腐蛋 雞蛋, 豆腐, 番茄, 炒	蔬燒白菜 大白菜, 蔬菜, 煮	履歷蔬菜 筍片雞湯 竹筍, 雞肉, 蔬菜		6.6	2.6	2.3	2.6	832	
4	一	白飯 白米	糖醋雞丁 雞肉, 洋蔥, 彩椒, 燒	鴿蛋什錦滷味 鴿蛋, 油片, 豬肉, 蔬菜, 油	蒜香海根 海帶根, 蔬菜, 蒜, 炒	履歷蔬菜 紅燒排骨湯 番茄, 蔬菜, 湯排		6.7	2.4	2.2	2.4	812	
5	二	小麥飯 白米, 小麥	白玉燒魚 魚肉, 蘿蔔, 燒	韓式安東燉雞 雞肉, 洋芋, 冬粉, 洋蔥, 青蔥, 芝麻, 煮	炒高麗菜 高麗菜, 蔬菜, 炒	履歷蔬菜 味噌湯 海芽, 豆腐, 柴魚片		6.7	2.5	2.1	2.5	822	
6	三	義式奶醬筆管麵 筆管麵, 絞肉, 蔬菜	烤雞翅 雞翅 X1-烤	炸薯球 薯球 X4-炸	脆炒豆芽 豆芽菜, 蘿蔔, 木耳, 炒	履歷蔬菜 玉米濃湯 玉米, 蘿蔔, 雞蛋, 洋蔥	水果	6.8	2.5	2	2.6	831	
7	四	糙米飯 白米, 糙米	打拋醬肉片 豬肉片, 番茄, 洋蔥, 香料, 煮	南瓜起司燒 起司燒, 南瓜, 毛豆, 煮	針菇燒瓜 鮮瓜, 金針菇, 蔬菜, 燒	有機蔬菜 鮮蔬肉絲湯 大白菜, 肉絲, 蔬菜		6.6	2.5	2.3	2.3	811	
8	五	白飯 白米	塔香瓜仔雞 雞肉, 鮮菇, 脆瓜, 九層塔, 燒	卡非醬薯塊 洋芋, 絞肉, 蔬菜, 煮	豆酥條豆 條豆, 蔬菜, 豆酥, 炒	履歷蔬菜 紫菜豆腐湯 豆腐, 紫菜, 蔥		6.8	2.4	2.2	2.5	824	
9	六	番茄肉醬義大利麵 麵, 番茄, 絞肉, 玉米	香酥豬排 豬排, 炸	麥克雞塊+波浪薯條 麥克雞塊 X2+薯條 X4-烤		履歷蔬菜 珍珠奶茶 珍珠, 紅茶, 奶粉		6.9	2.3	2	2.5	818	
11	一	~~校慶補假一天~~											
12	二	白飯 白米	柴魚雞丁 雞肉, 洋蔥, 蘿蔔, 柴魚片, 燒	玉米炒蛋 玉米, 雞蛋, 蘿蔔, 炒	芹香海帶絲 海帶絲, 蔬菜, 炒	履歷蔬菜 冬瓜排骨湯 冬瓜, 湯排, 金針菇		6.7	2.5	2.1	2.4	817	
13	三	海苔香鬆蓋飯 白米, 海苔香鬆	梅汁肉排 豬排 X1-燒	炸奶滋可樂餅 奶滋可樂餅 X1-炸	蝦香高麗 高麗菜, 蔬菜, 蝦皮, 炒	履歷蔬菜 糯米雞湯 洋芋, 糯米, 雞肉, 枸杞	水果	6.8	2.4	2	2.6	823	
14	四	白飯 白米	泡菜雞 雞肉, 自製泡菜, 金針菇, 燒	肉茸油腐 油豆腐, 木耳, 絞肉, 油	紅片花椰 花椰菜, 蘿蔔, 炒	有機蔬菜 酸辣湯 豆腐, 竹筍, 蔬菜		6.7	2.5	2.1	2.5	822	
15	五	胚芽飯 白米, 胚芽	蠔油豬柳 豬柳, 洋蔥, 青蔥, 煮	竹輪關東煮 蘿蔔, 魚卵捲, 竹輪, 蔬菜, 煮	鯉魚燒瓜 鮮瓜, 豆皮, 蔬菜, 柴魚片, 煮	履歷蔬菜 番茄蛋花湯 番茄, 雞蛋, 蘿蔔		6.6	2.4	2.2	2.4	805	
18	一	白飯 白米	義式鮮茄雞 雞肉, 番茄, 洋蔥, 義式香料, 煮	洋芋歐姆蛋 洋芋, 雞蛋, 蘿蔔, 煮	芝麻海結 海帶結, 蘿蔔, 芝麻, 油	履歷蔬菜 翡翠雞茸豆腐羹 豆腐, 綠色青菜, 雞蛋, 雞茸		6.8	2.5	2.2	2.5	831	
19	二	麥片飯 白米, 麥片	咖哩豬 豬肉, 洋芋, 蘿蔔, 煮	醍醐嫩腐煲 豆腐, 木耳, 青蔥, 燒	紅絲條豆 條豆, 蘿蔔, 炒	履歷蔬菜 蘿蔔雞湯 蘿蔔, 雞肉, 蔬菜		6.7	2.5	2.1	2.4	817	
20	三	傳統上海菜飯 白米, 青江菜, 鹹豬肉, 香菇	炸雞排 雞排 X1-炸	黑輪棒 黑輪棒 X1-燒	彩蔬花椰 花椰菜, 彩椒, 炒	履歷蔬菜 羅宋湯 番茄, 高麗菜, 湯排, 芹菜	水果	6.6	2.5	2.1	2.6	819	
21	四	地瓜飯 白米, 地瓜	蒜香燒豬 豬肉, 蘿蔔, 蒜, 燒	照燒雞肉丸 雞肉丸, 鮑菇, 玉米, 燒	快炒高麗 高麗菜, 蘿蔔, 炒	有機蔬菜 小魚味噌湯 豆腐, 洋蔥, 小魚干		6.6	2.4	2.3	2.3	803	
22	五	白飯 白米	起司菠菜雞 雞肉, 菠菜, 蔬菜, 起司粉, 煮	塔香黑干 黑豆干, 蘿蔔, 九層塔, 燒	彩繪什錦 蘿蔔, 玉米, 鮮菇, 蔬菜, 炒	履歷蔬菜 冬至湯圓 湯圓, 絞肉, 蔬菜		6.7	2.6	2.2	2.5	832	
25	一	玉米飯 白米, 玉米	蜜汁燒豬 豬肉, 洋蔥, 芝麻, 燒	椒鹽甜不辣 甜不辣條, 芹菜, 炒	海山醬結菜 結頭菜, 木耳, 煮	履歷蔬菜 海芽蛋花湯 海芽, 雞蛋, 青蔥		6.7	2.4	2.1	2.5	814	
26	二	白飯 白米	橙香雞球 雞肉, 洋芋, 橙汁, 煮	瓜仔肉燥鴿蛋 鴿蛋, 絞肉, 冬瓜, 鮑菇, 脆瓜, 煮	韓式黃芽 黃豆芽, 蔬菜, 炒	履歷蔬菜 雙結肉絲湯 結頭菜, 海帶結, 肉絲		6.6	2.5	2.2	2.4	813	
27	三	聖誕鮮茄義大利麵 義大利麵, 番茄, 絞肉	金黃豬排 豬排 X1-炸	薯餅 薯餅 X3-烤	芋香白菜 大白菜, 芋頭, 蔬菜, 煮	履歷蔬菜 洋芋濃湯 洋芋, 南瓜, 蔬菜	水果	6.8	2.5	2	2.6	831	
28	四	白飯 白米	莎莎醬雞丁 雞肉, 番茄, 蔬菜, 燒	凍腐燒肉 凍豆腐, 肉片, 青蔥, 煮	蔬燒鮮瓜 鮮瓜, 金針菇, 蔬菜, 煮	有機蔬菜 刈菜排骨湯 刈菜, 鮮菇, 湯排		6.6	2.5	2.3	2.3	811	
29	五	燕麥飯 白米, 燕麥	味噌豬肉 豬肉, 蘿蔔, 彩椒, 燒	醋溜百頁雞 雞肉, 百頁, 小黃瓜, 煮	炒花椰菜 花椰菜, 蘿蔔, 炒	履歷蔬菜 麻油雞湯 高麗菜, 雞肉, 枸杞	豆奶	6.6	2.6	2.2	2.5	825	