



上將食品 112年11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、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	全穀雜糧	豆魚肉	蔬菜	海帶	水果	熱量
1	三	芝麻飯 白米、芝麻	和風醬豬肉 豬肉、洋蔥、青蔥-燒	花枝丸 花枝丸 X2-燒	蔬炒高麗 高麗菜、蔬菜-炒	履歷蔬菜 酸辣湯 豆腐、肉絲、蔬菜	水果	6.8	2.6	2.1	2.5	836	
2	四	白飯 白米	塔香米糕雞 雞肉、米血糕、鮮菇、九層塔-煮	沙茶海陸雙鮮 大白菜、肉片、魷魚、蔬菜-煮	蒜香條豆 條豆、木耳、蒜-炒	有機蔬菜 紫菜蛋花湯 玉米、雞蛋、紫菜		6.7	2.5	2.2	2.6	829	
3	五	糙米飯 白米、糙米	味噌燒豬 豬肉、蘿蔔、青豆-燒	葵花籽奶香薯塊 洋芋、蔬菜、葵花籽-炒	蠔燒海根 海帶根、蔬菜-炒	履歷蔬菜 冬瓜雞湯 冬瓜、雞肉、枸杞		6.7	2.4	2.3	2.4	815	
6	一	麥片飯 白米、麥片	緬甸果醋雞 雞肉、鳳梨、豆薯、彩椒-燒	醍醐油腐 油豆腐、鮮菇、蔬菜-燒	針菇鮮瓜 鮮瓜、金針菇、蔬菜-煮	履歷蔬菜 芹珠蘿蔔湯 蘿蔔、湯排、芹菜		6.6	2.6	2.3	2.6	832	
7	二	白飯 白米	咖哩豬 豬肉、南瓜、蘿蔔-煮	三杯花枝揚 花枝揚、蔬菜、九層塔-炒	海帶彩絲 海帶絲、芹菜、蘿蔔-炒	履歷蔬菜 味噌豆腐湯 豆腐、海苔、柴魚片		6.8	2.4	2.1	2.4	817	
8	三	卡邦尼 義大利麵 麵、洋芋、絞肉、蔬菜	烤雞肉捲 雞肉捲 X1-烤	海苔薯條 薯條 X4、海苔粉-炸	清炒花椰 花椰菜、蘿蔔-炒	履歷蔬菜 玉米濃湯 玉米、蘿蔔、洋芋	水果	6.9	2.5	2.0	2.6	838	
9	四	胚芽飯 白米、胚芽米	梅菜肉片 豬肉、梅乾菜、筍-煮	香鬆洋蔥蛋 雞蛋、洋蔥、蘿蔔、香鬆-炒	沙茶粉絲煲 高麗菜、粉絲、蔬菜-炒	有機蔬菜 金針雞湯 雞肉、蘿蔔、金針花		6.7	2.5	2.2	2.4	820	
10	五	白飯 白米	巴西里鮮茄雞 雞肉、洋蔥、番茄-煮	堅果玉米什錦 玉米、絞肉、鮮菇、堅果-炒	雲耳炒筍 竹筍、木耳、蔬菜-炒	履歷蔬菜 鮮瓜肉絲湯 鮮瓜、肉絲、蔬菜		6.7	2.4	2.2	2.5	817	
13	一	白飯 白米	韓式泡菜豬 豬肉、大白菜、蔬菜-煮	白醬魚蛋 黃金魚蛋、洋芋、蘿蔔-煮	蘿蔔佃煮 蘿蔔、海帶結、玉米筍-煮	履歷蔬菜 海芽蛋花湯 雞蛋、蔬菜、海芽		6.8	2.4	2.1	2.3	812	
14	二	紫米飯 白米、紫米	蒜味腰果魚 魚肉、蘿蔔、小黃瓜、腰果-煮	泰式打拋豬 豬絞肉、洋蔥、番茄、羅勒、香茅-炒	脆炒高麗 高麗菜、蔬菜-炒	履歷蔬菜 香菇赤肉羹 肉絲、香菇、竹筍、蔬菜		6.6	2.5	2.3	2.4	815	
15	三	印尼風味 薑黃拌麵 麵條、絞肉、蔬菜、薑黃粉、小茴香	蜜汁豬排 豬排 X1-燒	炸麥克雞塊 雞塊 X2-炸	腐皮燒瓜 鮮瓜、豆皮、蔬菜-燒	履歷蔬菜 榨菜豆腐湯 豆腐、鮮菇、榨菜	水果	6.7	2.6	2.0	2.6	831	
16	四	白飯 白米	蔥油淋雞 雞肉、洋蔥、青蔥-燒	拌飯八寶炸醬 豆干、香菇、絞肉、冬瓜-煮	豆酥條豆 條豆、蔬菜、豆酥-炒	有機蔬菜 薏仁排骨湯 蘿蔔、湯排、薏仁		6.5	2.6	2.2	2.6	822	
17	五	地瓜飯 白米、地瓜	蠔油筍燒豬 豬肉、竹筍、蔬菜-燒	濃湯煨豆腐 豆腐、玉米、雞茸-煮	紅絲芽菜 豆芽菜、蘿蔔-炒	履歷蔬菜 鳳梨雞湯 結頭菜、雞肉、鳳梨		6.6	2.5	2.2	2.5	817	
20	一	白飯 白米	葷菇洋芋雞 雞肉、洋芋、鮮菇-煮	筑前煮 黑輪、魚卵捲、蘿蔔、毛豆-煮	螞蟻上樹 高麗菜、冬粉、絞肉、木耳-炒	履歷蔬菜 日式味噌湯 豆腐、洋蔥、青蔥		6.8	2.5	2.1	2.4	824	
21	二	燕麥飯 白米、燕麥	奶香南瓜豬 豬肉、南瓜、蘿蔔-煮	冰糖滷味 黑豆干、香菇、蔬菜-煮	柴香白菜滷 大白菜、蔬菜、柴魚片-煮	履歷蔬菜 番茄蔬菜湯 番茄、蔬菜		6.7	2.5	2.3	2.3	818	
22	三	拿坡里 肉醬螺旋麵 麵、絞肉、玉米、蔬菜	燒雞排 雞排 X1-燒	炸可樂餅 可樂餅 X1-炸	韓式黃芽 黃豆芽、海苔、蔬菜-炒	履歷蔬菜 洋芋濃湯 洋芋、蔬菜、玉米	水果	6.9	2.4	2.1	2.6	833	
23	四	雜糧飯 白米、雜糧米	照燒醬豬肉 豬肉、蘿蔔、芝麻-燒	玉米炒蛋 雞蛋、玉米、蔬菜-炒	菇炒結菜 結頭菜、鮮菇、蔬菜-炒	有機蔬菜 蒜頭雞湯 雞肉、鮮菇、蒜頭、枸杞		6.7	2.5	2.2	2.5	824	
24	五	白飯 白米	宮保雞丁 雞肉、鮮菇、彩椒、花生-燒	回鍋肉片 豆干、肉片、高麗菜、蒜-炒	花椰什錦 花椰菜、蔬菜-炒	履歷蔬菜 鮮瓜排骨湯 鮮瓜、金針菇、湯排		6.5	2.6	2.3	2.6	825	
27	一	白飯 白米	蔥爆肉柳 豬肉、洋蔥、青蔥-炒	卡非醬雞肉丸 雞肉丸、洋芋、蘿蔔-煮	海根干絲 海帶根、干絲、芹菜-炒	履歷蔬菜 鼎邊銼 板條、高麗菜、金針花、肉絲	豆奶	6.8	2.6	2.1	2.5	836	
28	二	玉米飯 白米、玉米	柚香燒雞 雞肉、蘿蔔、小黃瓜-燒	洋釀醬年糕炒肉 年糕、豬肉、自製泡菜、蔥-炒	木耳條豆 條豆、木耳-炒	履歷蔬菜 紅燒排骨湯 番茄、湯排、蘿蔔		6.7	2.5	2.2	2.4	820	
29	三	招牌 麻香油飯 糯米、白米、肉絲、香菇、麵輪	香酥豬排 豬排 X1-炸	腐乳醬凍豆腐 凍豆腐、彩椒、蔬菜-燒	杏片 玉米什錦 玉米、蘿蔔、毛豆、杏仁片-炒	履歷蔬菜 麻油雞湯 高麗菜、雞肉、枸杞	水果	6.9	2.5	2.0	2.6	838	
30	四	薏仁飯 白米、薏仁	杏菇滑雞煲 雞肉、杏鮑菇、蔬菜-煮	佛跳牆 白菜、豬肉、羊頭、筍、栗子-煮	鮮瓜匯煮 鮮瓜、筍、蔬菜-煮	有機蔬菜 關東煮湯 蘿蔔、海帶結、油豆腐		6.5	2.4	2.3	2.6	810	