



上將食品 113年4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、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	海苔	飲量
1	一	白飯 白米	鮮菇黃燜雞 雞肉, 洋芋, 鮮菇-燒	堅果玉米豬 玉米, 豬肉, 蔬菜, 堅果-炒	香蒜海味 海帶根, 蔬菜, 蒜-炒	履歷蔬菜 味噌貢丸湯 豆腐, 小貢丸, 雞蛋, 青蔥		6.7	2.4	2	2.3	803
2	二	藜麥飯 白米, 白藜麥	蔥爆豬肉 豬肉, 洋蔥, 蔬菜-炒	鮮茄鴿蛋 干丁, 鴿蛋, 番茄-煮	鮮菇筍片 竹筍, 鮮菇, 木耳-炒	履歷蔬菜 結菜雞湯 結頭菜, 蔬菜, 雞肉		6.5	2.4	2.2	2.5	803
3	三	蘿勒肉茸 義大利麵 麵, 豬肉, 蔬菜, 蘿勒	烤雞排 雞排 X1-烤	黃金薯餅 薯餅 X2-炸	腐皮燒瓜 鮮瓜, 腐皮, 蔬菜-煮	履歷蔬菜 西式濃湯 玉米, 蔬菜, 雞蛋	水果	6.6	2.5	2	2.7	821
8	一	胚芽飯 白米, 胚芽	南瓜燒豬 豬肉, 南瓜, 青豆-燒	日式鍋物燒 蘿蔔, 花枝撈, 魚卵捲, 黑輪-燒	蔬炒粉絲 冬粉, 高麗菜, 蔬菜-炒	履歷蔬菜 冬瓜鮮雞湯 冬瓜, 雞肉, 鮮菇		6.9	2.4	2	2.3	817
9	二	白飯 白米	乳香椰漿雞 雞肉, 洋芋, 蔬菜, 椰漿-燒	傳香滷油腐 油豆腐, 蔬菜-滷	針菇白菜 大白菜, 金針菇, 蔬菜-煮	履歷蔬菜 羅宋湯 番茄, 蘿蔔, 湯排		6.7	2.5	2.2	2.3	815
10	三	招牌 上海菜飯 白米, 綠色青菜, 鹹豬肉, 鮮菇	炸里肌排 里肌肉排 X1-炸	海苔 魷魚丸 魷魚丸 X2, 海苔粉-烤	紅蘿花椰 花椰菜, 蘿蔔-煮	履歷蔬菜 糯米雞湯 洋芋, 雞肉, 糯米, 枸杞	水果	6.6	2.6	2.1	2.6	827
11	四	芝麻飯 白米, 芝麻	糖醋雞丁 雞肉, 鳳梨, 蔬菜-燒	拌飯開胃炸醬 豆干, 豬肉, 毛豆, 蔬菜-煮	脆炒黃芽 黃豆芽, 海芽, 蔬菜-炒	有機蔬菜 赤肉羹 蔬菜, 香菇, 肉絲		6.5	2.5	2.1	2.4	803
12	五	白飯 白米	野菇菲力豬 豬肉, 蔬菜, 鮮菇-煮	番茄歐姆蛋 雞蛋, 番茄, 玉米-炒	木耳炒筍 竹筍, 木耳, 蔬菜-炒	履歷蔬菜 榨菜豆腐湯 豆腐, 金針菇, 榨菜		6.6	2.5	2.2	2.5	817
15	一	白飯 白米	白菜雞 雞肉, 白菜, 蔬菜-煮	韓式雜菜冬粉 冬粉, 肉絲, 香菇, 蔬菜, 芝麻-炒	芹香海絲 海帶絲, 芹菜, 蔬菜-炒	履歷蔬菜 金針排骨湯 湯排, 蔬菜, 金針花		6.8	2.4	2.2	2.4	819
16	二	五穀飯 白米, 五穀米	番茄豬 豬肉, 洋蔥, 番茄-煮	香草黃金魚蛋 洋芋, 黃金魚蛋, 蔬菜-燒	清炒高麗 高麗菜, 蔬菜-炒	履歷蔬菜 小魚味噌湯 豆腐, 小魚干, 青蔥		6.7	2.4	2.1	2.4	810
17	三	西西里肉醬 螺旋麵 麵, 玉米, 豬肉, 蔬菜	烤 雞翅 三節雞翅 X1-烤	香蔥 吉拿棒 吉拿棒 X1-炸	雲耳鮮瓜 鮮瓜, 木耳, 蔬菜-煮	履歷蔬菜 巧達濃湯 洋芋, 雞蛋, 南瓜, 蔬菜	水果	6.8	2.5	2.2	2.7	840
18	四	白飯 白米	醍醐滷肉 豬肉, 蘿蔔, 蔬菜-滷	醬燒凍腐雞 雞肉, 凍豆腐, 蔬菜-煮	玉米彩蔬 玉米, 蔬菜, 小黃瓜-炒	有機蔬菜 海芽蛋花湯 雞蛋, 海芽, 蔬菜		6.6	2.5	2	2.3	803
19	五	燕麥飯 白米, 燕麥	日式照燒魚 魚肉, 洋蔥, 蔬菜, 芝麻-燒	三鮮炒筍 竹筍, 肉絲, 魷魚, 蔬菜-炒	玉筍花椰 花椰菜, 玉米筍-炒	履歷蔬菜 芋香米粉湯 粗炊粉, 芋頭, 蔬菜, 紅蔥		6.7	2.5	2.2	2.4	820
22	一	白飯 白米	馬鈴薯豬肉 豬肉, 洋芋, 蘿蔔-煮	味噌福州丸 福州丸 X1, 玉米, 青豆-煮	脆炒芽菜 豆芽菜, 芹菜, 蔬菜-炒	履歷蔬菜 昆布肉絲湯 海帶, 肉絲, 蔬菜		6.7	2.5	2.1	2.3	813
23	二	紅藜小米飯 白米, 紅藜, 小米	酸甜醬燒雞 雞肉, 蔬菜, 鳳梨-燒	腰果南瓜蛋 雞蛋, 南瓜, 毛豆, 腰果-炒	乾煸條豆 條豆, 蔬菜-炒	履歷蔬菜 南洋 肉骨茶湯 蘿蔔, 豆皮, 湯排		6.7	2.4	2.2	2.5	817
24	三	板栗 古早味油飯 糯米, 白米, 香菇, 豬肉, 木耳, 栗子	香酥豬排 豬排 X1-炸	醬淋甜不辣 甜不辣 X1-燒	開陽絲瓜 絲瓜, 蔬菜, 麵疙瘩, 蝦米-煮	履歷蔬菜 薏仁洋芋湯 洋芋, 蔬菜, 薏仁	水果	6.8	2.6	2.2	2.7	848
25	四	蕎麥飯 白米, 蕎麥	洋蔥雞丁 雞肉, 洋蔥, 小黃瓜-燒	豆漿白菜豬 大白菜, 豬肉, 芋頭, 豆漿-煮	香炒海根 海帶根, 蘿蔔, 蔬菜-炒	有機蔬菜 大滷湯 竹筍, 豆腐, 豬肉, 雞蛋, 蔬菜		6.6	2.5	2.2	2.4	813
26	五	白飯 白米	花生豬腳 豬肉, 豬腳, 冬瓜, 花生-滷	安東年糕雞 雞肉, 年糕, 洋芋, 蔬菜-燒	脆拌鮮筍 竹筍, 蔬菜-炒	履歷蔬菜 香菇雞湯 雞肉, 蔬菜, 香菇		6.7	2.4	2.2	2.5	817
29	一	糙米飯 白米, 糙米	塔香米糕雞 雞肉, 米血糕, 鮮菇, 九層塔-燒	鹹豬肉炒高麗 高麗菜, 自製鹹豬肉, 蔬菜-炒	彩蔬花椰 花椰菜, 蔬菜-炒	履歷蔬菜 味噌豆腐湯 豆腐, 鮑菇, 豬肉, 味噌		6.7	2.4	2.3	2.4	815
30	二	白飯 白米	梅菜肉片 豬肉, 梅菜, 筍茸-煮	雞茸燒豆腐 豆腐, 南瓜, 雞絞肉-燒	鮮瓜金菇 鮮瓜, 金針菇, 蔬菜-煮	履歷蔬菜 番茄蛋花湯 番茄, 雞蛋, 蔬菜	豆奶	6.6	2.5	2.1	2.3	806