



# 上將食品 113年1+2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

【本校未使用輻射污染食品】

\*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：林詠琦(營養字第8859號)

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	附餐	全日	午膳	晚餐	油類	肉類		
2	二	胚芽飯 白米,胚芽米	南洋咖哩豬 豬肉,洋芋,蘿蔔-煮	照燒三角腐 油豆腐,絞肉,木耳-燒	白菜滷 大白菜,油片,蔬菜-滷	履歷蔬菜	冬瓜雞湯 冬瓜,雞肉,鮮菇	6.6	2.4	2.2	2.3	801	
3	三	奶油白醬 義大利麵 義大利麵,絞肉,洋蔥,蔬菜	燒無骨雞排 雞排 X1-燒	炸薯餅 薯餅 X2-炸	開陽結菜 結頭菜,鮑菇,蝦米-煮	履歷蔬菜	巧達濃湯 洋芋,蘿蔔,雞蛋	水果	6.8	2.4	2.2	2.6	828
4	四	白飯 白米	壽喜燒肉片 豬肉,洋蔥,金針菇-煮	玉米炒蛋 玉米,雞蛋,蔬菜-炒	脆炒高麗 高麗菜,蔬菜-炒	有機蔬菜	海芽味噌湯 豆腐,海芽,柴魚	6.6	2.5	2.1	2.5	815	
5	五	紫米飯 白米,紫米	三杯雞 雞肉,鮑菇,蔬菜-煮	洋芋豬肉球 豬肉丸,洋芋,蘿蔔-燒	昆布佃煮 海帶結,玉米,麵輪,花生-煮	履歷蔬菜	金針排骨湯 金針花,湯排,蔬菜	6.6	2.4	2.2	2.3	801	
8	一	白飯 白米	栗香燒豬 豬肉,蘿蔔,栗子,紅椒-燒	莎莎醬豆腐 豆腐,番茄,洋蔥,香菜粉-燒	針菇燒瓜 鮮瓜,金針菇,木耳-煮	履歷蔬菜	牛蒡雞湯 洋芋,雞肉,牛蒡	6.6	2.5	2.1	2.3	806	
9	二	五穀飯 白米,五穀米	奶香白醬雞 雞肉,洋芋,毛豆-煮	關東煮 黑輪,魚卵捲,蘿蔔,玉米筍-煮	芝香條豆 條豆,蔬菜,芝麻-炒	履歷蔬菜	羅宋湯 番茄,蔬菜,湯排	6.6	2.4	2.1	2.4	803	
10	三	花生肉絲 油飯 白米,糯米,花生,肉絲,麵輪	香酥炸豬排 豬排 X1-炸	魷魚丸 魷魚丸 X2-燒	韭香銀芽 豆芽菜,韭菜,蔬菜-炒	履歷蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜,雞蛋,蔬菜	水果	6.5	2.5	2	2.6	810
11	四	白飯 白米	杏片地瓜雞 雞肉,地瓜,杏仁片-燒	肉茸寬粉煲 高麗菜,寬粉,豬絞肉,蔬菜-炒	紅片花椰 花椰菜,蘿蔔-炒	有機蔬菜	大滷湯 豆腐,金針菇,蔬菜	6.8	2.4	2.2	2.3	815	
12	五	燕麥飯 白米,燕麥	泡菜豬 豬肉,大白菜,金針菇-炒	瓜仔鴿蛋 豆干丁,鴿蛋,脆瓜,蔬菜-煮	脆薯玉米 玉米,洋芋,蔬菜-煮	履歷蔬菜	枸杞鮮瓜湯 鮮瓜,雞肉,枸杞	6.7	2.4	2	2.3	803	
15	一	糙米飯 白米,糙米	糖醋魚塊 魚肉,洋蔥,蔬菜-燒	塔香花枝揚 花枝揚,花椰菜,九層塔-炒	爆皮白菜 大白菜,爆皮,蔬菜-滷	履歷蔬菜	芋頭排骨湯 芋頭,洋芋,湯排	6.6	2.4	2.2	2.3	801	
16	二	白飯 白米	蘿蔔豬肉 豬肉,蘿蔔-煮	客家小炒 豆干片,魷魚,肉絲,芹菜-炒	雲耳高麗 高麗菜,木耳-炒	履歷蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐,洋蔥,小魚干	6.5	2.5	2.1	2.4	803	
17	三	柴魚 日式炒麵 麵條,肉絲,蔬菜,柴魚	香酥炸雞翅 雞翅 X1-炸	鍋貼 鍋貼 X2-烤	海帶彩絲 海帶絲,蔬菜,芹菜-炒	履歷蔬菜	廣東粥 白米,絞肉,香菇,蔬菜,雞蛋	水果	6.7	2.5	2	2.6	824
18	四	紅扁豆飯 白米,紅扁豆	沙茶豬柳 豬柳,洋蔥,青蔥-炒	堅果南瓜蛋 南瓜,雞蛋,青豆,堅果-炒	鮮瓜蒟蒻 鮮瓜,蒟蒻,蔬菜-煮	有機蔬菜	麻油雞湯 高麗菜,雞肉,鮮菇	豆奶	6.7	2.4	2.1	2.5	814
2/16	五	白飯 白米	咖哩豬 豬肉,洋芋,蘿蔔-煮	義式番茄豆腐 豆腐,番茄,義式香料-煮	紅片高麗 高麗菜,蘿蔔-炒	履歷蔬菜	香菇雞湯 蘿蔔,香菇,雞肉	6.7	2.5	2.2	2.4	820	
17	六	紅藜小麥飯 白米,紅藜,小麥	芝香燒雞 雞肉,蘿蔔,芝麻-燒	丸子滷味 虱目魚丸,絞肉,干丁,蔬菜-滷	塔香海根 海帶根,蔬菜,九層塔-炒	履歷蔬菜	玉米蛋花湯 玉米,雞蛋,蔬菜	6.6	2.5	2	2.3	803	
19	一	白飯 白米	京醬豬肉 豬肉,洋蔥,蔬菜-燒	香炒甜不辣 甜不辣,芹菜-炒	木耳花椰 花椰菜,木耳-炒	履歷蔬菜	日式味噌湯 豆腐,海芽,柴魚片	6.5	2.5	2.2	2.5	810	
20	二	麥片飯 白米,麥片	迷迭香雞丁 雞肉,洋芋,彩椒-煮	蜜汁香干 四方干,蔬菜,堅果-燒	鮮蔬白菜 大白菜,蔬菜-燒	履歷蔬菜	金針肉絲湯 金針花,金針菇,肉絲	6.6	2.4	2.1	2.4	803	
21	三	茄汁 肉醬麵 義大利麵,番茄,絞肉,蔬菜	炸里肌肉排 豬排 X1-炸	薯餅 薯餅 X3-烤	蔬匯鮮瓜 鮮瓜,蔬菜-煮	履歷蔬菜	西式濃湯 玉米,洋芋,蘿蔔	6.7	2.5	2	2.6	824	
22	四	胚芽飯 白米,胚芽米	柴魚燒雞 雞肉,蘿蔔,小黃瓜-燒	洋芋歐姆蛋 雞蛋,洋芋,毛豆-炒	脆炒芽菜 豆芽菜,蔬菜-炒	有機蔬菜	番茄排骨湯 番茄,高麗菜,湯排	水果	6.7	2.4	2	2.5	812
23	五	白飯 白米	果香橙汁豬 豬肉,洋蔥,橙汁-燒	三杯骰子腐 油豆腐,蔬菜,九層塔-煮	豆酥條豆 條豆,蘿蔔,豆酥-炒	履歷蔬菜	元宵湯圓 湯圓,絞肉,蔬菜,蝦皮	6.7	2.4	2.2	2.4	812	
26	一	藜麥飯 白米,白藜麥	卡非醬魚肉 魚肉,洋芋,南瓜-煮	海苔香鬆蛋 雞蛋,洋蔥,蘿蔔,海苔香鬆-炒	蔬炒冬粉 冬粉,黃豆芽,蔬菜-炒	履歷蔬菜	酸辣湯 豆腐,蔬菜,金針菇	6.9	2.5	2	2.5	833	
27	二	白飯 白米	泰味打拋肉片 豬肉片,番茄,洋蔥,九層塔-煮	燒烤醬黑輪 黑輪,玉米-炒	枸杞高麗 高麗菜,蔬菜,枸杞-炒	履歷蔬菜	結菜雞湯 結頭菜,雞肉,蔬菜	6.5	2.4	2.3	2.4	801	
28	三	~~ 二二八和平紀念日 ~~											
29	四	薏仁飯 白米,洋薏仁	鹽蔥醬燒雞 雞肉,蘿蔔,蔬菜-燒	肉燥福州丸 福州丸,絞肉,青豆-煮	雙色花椰 雙色花椰菜,蔬菜-炒	有機蔬菜	肉骨茶湯 蔬菜,湯排,肉骨茶包	豆奶	6.5	2.5	2.2	2.4	806