



上將食品 113年5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：徐詠琦(營養字第8859號)

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	附餐	全蛋	豆魚	蔬菜	油	熱量	
1	三	雜糧飯 白米、雜糧米	鹽蔥蘿蔔雞 雞肉、蘿蔔、青蔥-煮	蛋黃芋丸 蛋黃芋丸X2-烤	芝麻條豆 條豆、蔬菜、芝麻-炒	廣東粥 白米、絞肉、蔬菜	水果	6.9	2.4	2.1	2.6	833
2	四	白飯 白米	酸甜醬燒豬 豬肉、洋蔥、彩椒-燒	洋薯炒蛋 雞蛋、洋芋、蔬菜-炒	紅片甘藍 高麗菜、蘿蔔-炒	香菇雞湯 蘿蔔、雞肉、香菇		6.5	2.5	2.2	2.5	810
3	五	胚芽飯 白米、胚芽	筍香炒雞 雞肉、竹筍、蔬菜-炒	打拋什錦粉絲 冬粉、番茄、絞肉、九層塔-炒	針菇鮮瓜 鮮瓜、金針菇、蔬菜-煮	赤肉羹 豬肉、大白菜、雞蛋、蔬菜		6.8	2.4	2.2	2.4	819
6	一	白飯 白米	洋蔥豬肉 豬肉、洋蔥-燒	菇燒三角腐 三角油腐、鮮菇、蔬菜-燒	脆炒豆芽 豆芽菜、蔬菜-煮	冬瓜雞湯 雞肉、冬瓜、枸杞、薑絲		6.5	2.5	2.1	2.4	803
7	二	紅藜小米飯 白米、小米、紅藜麥	紅燒雞 雞肉、洋芋、蔬菜-煮	塔香花枝揚 花枝揚、芹菜、蔬菜-燒	開陽炒筍 竹筍、蔬菜、蝦米-炒	柴魚味噌湯 豆腐、海芽、味噌		6.6	2.4	2.2	2.5	810
8	三	拿坡里肉醬管麵 管麵、玉米、絞肉、蔬菜	杏片豬排 豬排X1、杏仁片-燒	香Q地瓜椪 香Q地瓜椪X2-炸	玉筍花椰 花椰菜、玉米筍-炒	洋芋濃湯 洋芋、玉米、雞蛋	水果	6.8	2.5	2.1	2.6	833
9	四	白飯 白米	宮保雞丁 雞肉、蘿蔔、小黃瓜、花生-燒	海陸雙鮮 鮮魚、肉絲、魷魚、木耳-煮	蒜香海絲 海帶絲、蔬菜、蒜-炒	筍片肉絲湯 筍片、鮮菇、豬肉		6.5	2.5	2.1	2.5	808
10	五	紫米飯 白米、紫米	歐風番茄燉肉 豬肉、番茄、洋蔥-煮	醬炒玉米雞 雞肉、玉米、蘿蔔-炒	白菜滷 大白菜、豆皮、蔬菜-煮	金針雞湯 蘿蔔、雞肉、金針花		6.6	2.6	2.2	2.5	825
13	一	燕麥飯 白米、燕麥	三杯雞 雞肉、竹筍、鮮菇、九層塔-炒	奶香南瓜蛋 雞蛋、南瓜、青豆-炒	蘿蔔海結 蘿蔔、海帶結、花生-煮	榨菜肉絲湯 榨菜、豬肉絲、冬菜		6.7	2.5	2.1	2.5	822
14	二	白飯 白米	壽喜醬燒豬 豬肉、蘿蔔、芝麻-燒	莎莎雞茸干丁 豆干、番茄、洋蔥、雞絞肉-炒	清炒條豆 條豆、蔬菜-炒	大滷湯 豆腐、肉絲、蔬菜、蛋		6.5	2.5	2.1	2.4	803
15	三	香菇肉絲油飯 糯米、白米、豬肉、香菇、木耳	無骨雞排 無骨雞排X1-燒	香酥可樂餅 可樂餅X1-炸	腐皮燒瓜 鮮瓜、腐皮、蔬菜-煮	紅燒排骨湯 蘿蔔、湯排、蔬菜	水果	6.7	2.5	2	2.7	828
16	四	糙米飯 白米、糙米	味噌豚肉 豬肉、豆薯、味噌-燒	薯塊雞肉丸 洋芋、雞肉丸、蔬菜-煮	拌炒鮮筍 竹筍、鮮菇、蔬菜-炒	紫菜蛋花湯 高麗菜、雞蛋、紫菜		6.6	2.5	2.1	2.4	810
17	五	白飯 白米	菠蘿燒魚 魚肉、洋蔥、鳳梨-燒	鹹豬肉高麗 高麗菜、自製鹹豬肉、蔬菜-炒	洋薯玉米 玉米、洋芋、蔬菜-炒	客家米粉湯 米粉、芋頭、肉絲、蔬菜、紅蔥		6.7	2.4	2	2.4	807
20	一	雜糧飯 白米、雜糧米	爆炒豬柳 豬肉、洋蔥、蔬菜-炒	蜜汁元氣黑輪 黑輪、玉米、毛豆-炒	紅片花椰 花椰菜、蘿蔔-炒	小魚味噌湯 豆腐、洋蔥、小魚乾、味噌		6.6	2.4	2.1	2.4	803
21	二	白飯 白米	和風鮮菇雞 雞肉、蘿蔔、鮮菇-煮	番茄歐姆蛋 雞蛋、番茄、蔬菜-炒	麻香黃芽 黃豆芽、海芽、蔬菜-炒	青瓜排骨湯 青木瓜、湯排、金針菇		6.5	2.5	2.2	2.5	810
22	三	白醬鮮菇螺旋麵 螺旋麵、鮮菇、豬肉、蔬菜	炸里肌排 豬排X1-炸	海苔搖搖薯餅 薯餅X3、海苔粉-烤	香菇高麗 高麗菜、香菇、蔬菜-炒	巧達濃湯 玉米、蘿蔔、雞蛋	水果	6.8	2.5	2.1	2.6	833
23	四	白飯 白米	馬鈴薯燉雞 雞肉、洋芋-煮	紅燒家常腐 豆腐、絞肉、青蔥-燒	豆酥條豆 條豆、蔬菜、豆酥-炒	羅宋湯 番茄、蔬菜、湯排		6.7	2.6	2	2.4	822
24	五	芝麻飯 白米、芝麻	客家梅香肉 豬肉、梅菜、筍茸-煮	烏蛋佛跳牆 大白菜、鵝蛋、豬肉、芋頭-煮	絲瓜麵疙瘩 絲瓜、麵疙瘩、蔬菜-煮	糯米雞湯 洋芋、雞肉、糯米、枸杞		6.8	2.4	2.1	2.4	817
27	一	白飯 白米	雙蔥燒雞 雞肉、洋蔥、青蔥-燒	甜不辣關東煮 蘿蔔、甜不辣、竹輪、魚卵捲-煮	塔香海根 海帶根、蔬菜、九層塔-炒	豆腐什錦羹 豆腐、肉絲、蔬菜		6.6	2.4	2.1	2.4	803
28	二	薏仁飯 白米、薏仁	南瓜豬 豬肉、南瓜、蔬菜-煮	堅果方干雞 雞肉、四方干、堅果-燒	蒜酥高麗 高麗菜、蔬菜、蒜-炒	鳳梨雞湯 蔬菜、鳳梨、雞肉、蔴鳳梨		6.7	2.5	2.2	2.4	820
29	三	香鬆黃金蛋炒飯 白米、絞肉、蔬菜、雞蛋、海苔香鬆	炸翅小腿 翅小腿X2-炸	鍋貼 鍋貼X2-烤	鮮瓜油片 鮮瓜、油片、蔬菜-煮	藥膳排骨湯 洋芋、湯排、鮮菇、當歸	水果	6.8	2.5	2	2.6	831
30	四	五穀飯 白米、五穀米	照燒豬肉 豬肉、蘿蔔-燒	洋蔥紅絲蛋 雞蛋、洋蔥、蘿蔔-炒	粟米肉茸 玉米、絞肉、鮮菇、蔬菜-炒	海芽蛋花湯 雞蛋、海芽、蔬菜		6.6	2.5	2	2.5	812
31	五	白飯 白米	奶香洋芋雞 雞肉、洋芋、毛豆-燒	田園肉末寬粉 豆芽菜、寬粉、絞肉、蔬菜-炒	針菇炒筍 竹筍、金針菇、蔬菜-炒	日式味噌湯 豆腐、豬肉、鮑菇、味噌	豆奶	6.8	2.4	2	2.4	814