



上將食品 113年6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	全穀雜糧	豆魚肉	蔬菜	油脂	熱量	
3	一	胚芽飯 白米、胚芽	菠蘿咕咾肉 豬肉、蔬菜、鳳梨-煮	海芽炒蛋 雞蛋、海芽、洋蔥-炒	油片鮮瓜 鮮瓜、油片、蔬菜-煮	金針雞湯 雞肉、蔬菜、金針花		6.5	2.5	2.3	2.5	813
4	二	白飯 白米	塔香筍菇雞 雞肉、竹筍、鮮菇、九層塔-炒	肉茸豆腐 豆腐、絞肉、青蔥-煮	紅藜田園什錦 玉米、蔬菜、紅藜-炒	蘿蔔排骨湯 蘿蔔、湯排、芹菜		6.6	2.5	2	2.4	808
5	三	波隆那肉醬義大利麵 麵、洋蔥、絞肉、蔬菜	醬淋里肌排 X1 豬排 X1-燒	黃金雞柳條 X2 雞柳條 X2-炸	紅蘿花椰 花椰菜、蘿蔔-煮	洋芋濃湯 洋芋、蔬菜、雞蛋	水果	6.5	2.6	2	2.7	822
6	四	蕎麥飯 白米、蕎麥	柴香白玉雞 雞肉、蘿蔔、柴魚片-燒	紅燒豬肉球 獅子頭 X1、大白菜、蔬菜-煮	海味彩絲 海帶絲、蔬菜、芹菜-炒	鮮瓜肉絲湯 鮮瓜、豬肉、蔬菜		6.5	2.5	2.2	2.4	806
7	五	白飯 白米	爆炒肉柳 豬肉、洋蔥、青蔥-炒	新疆大盤雞 雞肉、洋芋、麵疙瘩、番茄-煮	脆炒高麗 高麗菜、蔬菜-炒	紫菜豆腐湯 豆腐、紫菜、薑		6.8	2.4	2.2	2.4	819
11	二	五穀飯 白米、五穀米	紅燒豬肉 豬肉、蘿蔔、麵筋、花生-煮	芹炒甜不辣 甜不辣、芹菜、蔬菜-炒	鮮菇白菜 大白菜、鮮菇、蔬菜-煮	筍香雞湯 雞肉、竹筍、蔬菜		6.5	2.4	2.2	2.5	803
12	三	栗香肉絲油飯 糯米、白米、肉絲、香菇、栗子	醍醐三節翅 X1 三節雞翅 X1-油	鮮肉餡餅 X1 豬肉餡餅 X1-烤	紅絲雙芽 黃豆芽、海芽、蘿蔔-炒	羅宋湯 番茄、湯排、高麗菜	水果	6.6	2.5	2.1	2.6	819
13	四	白飯 白米	檸香燒豬 豬肉、洋蔥、蔬菜-煮	竹筍三鮮匯煮 竹筍、烏蛋、肉絲、魷魚-煮	玉筍花椰 花椰菜、玉米筍-煮	小魚味噌湯 豆腐、小魚乾、海芽		6.5	2.4	2.2	2.5	803
14	五	小米飯 白米、小米	義式番茄雞 雞肉、番茄、玉米-燒	蔥爆高麗肉片 高麗菜、豬肉、蔬菜-炒	腐皮絲瓜 絲瓜、豆皮、蔬菜-煮	蔬菜蛋花湯 蘿蔔、雞蛋、蔬菜		6.6	2.5	2.2	2.4	813
17	一	糙米飯 白米、糙米	壽喜豬肉丼 豬肉、洋蔥、芝麻-燒	起司燒佐鮮蔬 起司燒、海帶結、玉米筍-煮	針菇炒筍 竹筍、金針菇、蔬菜-炒	香菇雞湯 蘿蔔、雞肉、香菇		6.5	2.4	2.2	2.5	803
18	二	白飯 白米	腰果照燒雞 雞肉、蘿蔔、蔬菜、腰果-燒	瓜仔肉燥 絞肉、毛豆、臘瓜、鮮菇、紅蔥-煮	蒜香高麗 高麗菜、蔬菜-炒	柴魚味噌湯 豆腐、蔬菜、柴魚		6.5	2.5	2.2	2.4	806
19	三	白醬肉茸筆尖麵 麵、絞肉、玉米、蔬菜	燒豬排 X1 豬排 X1-燒	搖搖薯球 X4 薯球 X4、海苔粉-炸	蔬炒豆干 豆干、蔬菜-炒	西式濃湯 洋芋、玉米、雞蛋	水果	6.7	2.6	2	2.7	836
20	四	藜麥飯 白米、白藜麥	白菜年糕雞 雞肉、大白菜、年糕-煮	奶香南瓜蛋 雞蛋、南瓜、青豆-炒	塔香海根 海帶根、蔬菜、九層塔-炒	枸杞冬瓜湯 冬瓜、湯排、枸杞		6.8	2.5	2.2	2.5	831
21	五	白飯 白米	洋薯鮮魚 魚肉、洋芋-燉	醬滷黑干雞 黑豆干、雞肉、蔬菜-油	什錦芽菜 豆芽菜、蔬菜、芹菜-炒	古早味米苔目湯 米苔目、蔬菜、絞肉、油蔥		6.7	2.5	2.1	2.4	817
24	一	白飯 白米	糖醋雞丁 雞肉、洋蔥、鳳梨-燒	肉茸粉絲煲 高麗菜、粉絲、豬肉、木耳-炒	蒟蒻燒瓜 鮮瓜、蔬菜、蒟蒻條-燒	海芽蛋花湯 蔬菜、雞蛋、海芽		6.8	2.4	2.3	2.4	822
25	二	雜糧飯 白米、雜糧米	洋芋燒豬 豬肉、洋芋、毛豆-燒	金粒歐姆蛋 雞蛋、玉米、蘿蔔-炒	白菜滷 大白菜、木耳、豆皮-煮	竹筍豆腐羹 竹筍、豆腐、蔬菜、雞蛋		6.7	2.5	2.2	2.5	824
26	三	招牌上海菜飯 白米、綠色青菜、鹹豬肉、鮮菇	炸雞排 X1 雞排 X1-炸	黑輪棒 X1 黑輪棒 X1-燒	清炒鮮筍 竹筍、蔬菜-炒	南洋肉骨茶湯 高麗菜、湯排、肉骨茶包	水果	6.6	2.6	2.2	2.5	825
27	四	紅扁豆飯 白米、紅扁豆	日式味噌肉片 豬肉、蘿蔔、青蔥-煮	打拋魚丸 虱目魚丸、洋蔥、番茄、九層塔-燒	芹香海絲 海帶絲、芹菜、蔬菜-煮	栗子木瓜雞湯 青木瓜、雞肉、栗子	豆奶	6.5	2.4	2.2	2.5	803
28	五	~~ 結業式 ☺ 放假囉 ~~										