



# 上將食品 113年3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	全穀類	豆魚肉	蔬菜	油脂	熱量	
1	五	白飯 白米	雙芋燒豬 豬肉, 洋芋, 芋頭-煮	麻婆豆腐 豆腐, 絞肉, 蔬菜-煮	菇炒結菜 結頭菜, 鮮菇-煮	履歷蔬菜	紫菜蛋花湯 雞蛋, 紫菜, 薑絲		6.7	2.5	2.1	2.4	817
4	一	糙米飯 白米, 糙米	宮保雞丁 雞肉, 蘿蔔, 花生-燒	肉茸粉絲煲 高麗菜, 冬粉, 豬肉, 蔬菜-炒	清炒鮮瓜 鮮瓜, 玉米筍, 蔬菜-炒	履歷蔬菜	金針肉絲湯 金針花, 豬肉, 蔬菜		6.6	2.4	2.2	2.4	805
5	二	白飯 白米	醬爆魚肉 魚肉, 四方干, 洋蔥-炒	腰果粟米炒雞 玉米, 雞茸, 蘿蔔, 腰果-炒	豆酥條豆 條豆, 蔬菜, 豆酥-炒	履歷蔬菜	小魚味噌湯 豆腐, 蘿蔔, 小魚乾		6.6	2.4	2.2	2.5	810
6	三	奶香 葷菇筆尖麵 麵, 洋芋, 豬肉, 玉米, 鮮菇	菲力雞排 無骨雞排 X1-燒	美式薯球 薯球 X4-炸	蒜香花椰 花椰菜, 蔬菜, 蒜-炒	履歷蔬菜	西式濃湯 玉米, 洋芋, 蘿蔔, 雞蛋	水果	6.7	2.5	2.1	2.7	831
7	四	白飯 白米	南瓜咖哩豬 豬肉, 南瓜, 蔬菜-煮	燒烤醬甜條 甜不辣, 蔬菜, 蘿蔔-炒	芝麻海根 海帶根, 彩椒, 芝麻-煮	有機蔬菜	番茄豆腐湯 豆腐, 番茄, 蔬菜		6.7	2.4	2	2.3	803
8	五	小米飯 白米, 小米	菇菇什錦雞 雞肉, 蔬菜, 鮑菇-燒	洋蔥紅絲蛋 雞蛋, 洋蔥, 蘿蔔-炒	芋香白菜 大白菜, 芋頭, 蔬菜-煮	履歷蔬菜	鮮蔬排骨湯 蔬菜, 湯排, 鮮菇		6.6	2.4	2.2	2.5	810
11	一	白飯 白米	孜然燉肉 豬肉, 洋芋-燉	鮮魷小炒 豆干, 魷魚, 肉絲, 蔬菜-炒	韭香芽菜 豆芽菜, 蘿蔔, 韭菜-炒	履歷蔬菜	酸辣湯 筍, 木耳, 豆腐, 肉絲, 雞蛋		6.7	2.5	2.2	2.4	820
12	二	藜麥飯 白米, 白藜麥	義式香草雞 雞肉, 番茄, 蔬菜-燒	綜合關東煮 蘿蔔, 黑輪, 小魚丸, 蒟蒻捲-燒	金菇海絲 海帶絲, 金針菇, 蔬菜-炒	履歷蔬菜	大馬 肉骨茶湯 高麗菜, 豆皮, 湯排		6.5	2.5	2.2	2.4	806
13	三	印尼風味 炒板條 板條, 豬肉, 蔬菜, 紅蔥頭	酥炸肉排 豬排 X1-炸	鮮肉鍋貼 鍋貼 X2-烤	麵輪冬瓜 冬瓜, 絞肉, 麵輪, 薑-燒	履歷蔬菜	海芽蛋花湯 雞蛋, 海芽	水果	6.7	2.5	2.2	2.6	829
14	四	白飯 白米	麻香凍腐雞 雞肉, 凍豆腐, 薑片-煮	番茄炒蛋 雞蛋, 番茄, 洋蔥-炒	開陽高麗 高麗菜, 木耳, 蝦米-炒	有機蔬菜	紅燒排骨湯 蘿蔔, 洋蔥, 湯排		6.5	2.5	2.2	2.5	810
15	五	芝麻飯 白米, 芝麻	福菜肉片 豬肉, 福菜, 筍茸-煮	蒜味小瓜雞 雞肉, 蘿蔔, 小黃瓜, 蒜-煮	黃金玉米 玉米, 蔬菜, 毛豆-炒	履歷蔬菜	糯米雞湯 雞肉, 糯米, 洋芋, 茶葉		6.7	2.4	2	2.4	807
18	一	紅扁豆飯 白米, 紅扁豆	三杯雞 雞肉, 鮑菇, 彩椒, 薑片-燒	奶醬起司燒 大白菜, 起司燒, 蔬菜-煮	木須鮮瓜 鮮瓜, 木耳, 玉米筍-煮	履歷蔬菜	洋芋肉絲湯 洋芋, 豬肉		6.6	2.4	2.2	2.4	805
19	二	白飯 白米	照燒豬肉 豬肉, 洋蔥, 蘿蔔-燒	雲耳三角腐 三角油腐, 木耳, 蔬菜-燒	脆炒高麗 高麗菜, 蘿蔔-炒	履歷蔬菜	竹筍雞湯 竹筍, 雞肉		6.6	2.5	2.2	2.3	808
20	三	迷迭香番茄 肉醬義麵 麵, 番茄, 豬肉, 蔬菜, 迷迭香	冰糖滷翅 三節雞翅 X1-滷	QQ 麻糬球 麻糬球 X2-炸	乾煸條豆 條豆, 蔬菜, 蒜-炒	履歷蔬菜	玉米濃湯 玉米, 蔬菜, 雞蛋	水果	6.8	2.6	2.1	2.6	841
21	四	燕麥飯 白米, 燕麥	鹹冬瓜燒豬 豬肉, 冬瓜, 蔴冬瓜-煮	日式和風雞 結頭菜, 雞肉, 蔬菜-煮	紅蘿花椰 花椰菜, 蘿蔔-炒	有機蔬菜	味噌湯 豆腐, 海芽, 洋蔥		6.5	2.5	2.2	2.4	806
22	五	白飯 白米	韓式泡菜雞 雞肉, 自製泡菜, 蔬菜-煮	玉米歐姆蛋 玉米, 雞蛋, 蘿蔔-炒	海結佃煮 蘿蔔, 海帶結, 花生-油	履歷蔬菜	枸杞青瓜湯 青木瓜, 蔬菜, 枸杞		6.5	2.4	2.3	2.4	801
25	一	白飯 白米	沙嗲洋芋豬 豬肉, 洋芋, 洋蔥-煮	紅燒獅子頭 獅子頭, 玉米, 蔬菜-燒	杏菇炒筍 竹筍, 杏鮑菇, 蔬菜-炒	履歷蔬菜	當歸雞麵線 麵線, 雞肉, 金針菇, 當歸		6.8	2.5	2.2	2.5	831
26	二	雜糧飯 白米, 雜糧米	蜜汁雞丁 雞肉, 鳳梨, 蔬菜-燒	瓜仔香干肉燥 干丁, 豬肉, 香菇, 脆瓜-滷	蒟蒻燒瓜 鮮瓜, 木耳, 蒟蒻-燒	履歷蔬菜	羅宋湯 番茄, 洋蔥, 湯排		6.5	2.4	2.1	2.5	800
27	三	麻香 古早味油飯 白米, 糯米, 香菇, 豬肉, 木耳	嫩汁豬排 豬排 X1-滷	餡餅 餡餅 X1-烤	豆芽彩絲 豆芽菜, 蘿蔔, 蔬菜-炒	履歷蔬菜	金菇海芽湯 海芽, 金針菇, 雞肉	水果	6.6	2.6	2.2	2.6	829
28	四	胚芽飯 白米, 胚芽米	壽喜醬燒雞 雞肉, 蘿蔔, 柴魚片-煮	泰式打拋豬 番茄, 洋蔥, 絞肉, 九層塔-煮	蛋酥白菜 大白菜, 雞蛋, 蔬菜-燒	有機蔬菜	酸菜肉絲湯 酸菜, 豬肉, 薑		6.5	2.4	2.2	2.5	803
29	五	紅藜飯 白米, 紅藜	昆布燒肉 豬肉, 海帶結, 蘿蔔-煮	高麗炒年糕 高麗菜, 年糕, 蔬菜-炒	木耳條豆 條豆, 木耳-炒	履歷蔬菜	薏仁雞湯 冬瓜, 雞肉, 薏仁	豆奶	6.7	2.4	2.2	2.4	812