



上將食品 112年10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、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：徐祿瑋(營養字第 8859 號)

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	附餐	全穀類	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	熱量	
2	一	胚芽飯 白米、胚芽	蒜味豬肉 豬肉、蘿蔔、小黃瓜-燒	丁香豆干 豆干、小魚乾、蔬菜-炒	金菇鮮瓜 鮮瓜、金針菇、木耳-煮	竹筍雞湯 竹筍、雞肉		6.5	2.4	2.2	2.4	798
3	二	白飯 白米	春川年糕雞 雞肉、大白菜、年糕、起司粉-煮	咖哩小貢丸 洋芋、小貢丸、蔬菜-煮	芹香海絲 海帶絲、蔬菜、芹菜-炒	柴魚味噌湯 豆腐、洋蔥、柴魚		6.7	2.4	2.1	2.4	810
4	三	茄汁 葷菇螺旋麵 麵、蔬菜、絞肉、鮮菇	烤醬大排 豬排-燒	麥克雞塊 雞塊 X2-炸	紅絲花椰 花椰菜、蘿蔔-炒	玉米濃湯 玉米、蘿蔔、雞蛋	水果	6.5	2.6	2	2.7	822
5	四	小米飯 白米、小米	白醬洋芋雞 雞肉、洋芋、毛豆-煮	洋蔥炒蛋 洋蔥、雞蛋、蘿蔔-炒	高麗炒寬粉 高麗菜、絞肉、寬粉、蔬菜-炒	青瓜肉絲湯 青木瓜、肉絲、枸杞		6.9	2.5	2.1	2.5	836
6	五	白飯 白米	三杯燒肉 豬肉、竹筍、蔬菜、九層塔-燒	麻婆豆腐 豆腐、絞肉、蔬菜-煮	豆酥條豆 條豆、蔬菜、豆酥-炒	蘿蔔雞湯 蘿蔔、雞肉、鮮菇		6.5	2.4	2.2	2.4	798
11	三	沙茶 炒米粉 米粉、豆芽菜、絞肉、蔬菜	炸雞翅 雞翅 X1-炸	肉燥福州丸 福州丸 X1、絞肉、蔬菜-煮	開陽炒筍 竹筍、蔬菜、蝦米-炒	番茄蛋花湯 番茄、雞蛋、青蔥	水果	6.5	2.5	2.1	2.5	808
12	四	白飯 白米	橙汁燒豬 豬肉、洋蔥、鳳梨-燒	藥膳凍腐雞 凍豆腐、雞肉、蔬菜、紅棗-燒	韓式黃芽 黃豆芽、海芽、蔬菜-炒	金針雞湯 金針菇、雞肉、金針花		6.5	2.5	2.1	2.4	803
13	五	五穀飯 白米、五穀米	迷迭香雞丁 雞肉、蘿蔔、迷迭香-煮	堅果粟米肉茸 玉米、絞肉、蔬菜、堅果-炒	絲瓜豆簽 絲瓜、木耳、豆簽-煮	酸辣湯 豆腐、竹筍、肉絲、蔬菜		6.7	2.4	2.2	2.3	808
16	一	白飯 白米	咖哩豬 豬肉、洋芋、蘿蔔-煮	魚蛋關東煮 黃金魚蛋、竹輪、蔬菜-煮	蒜香高麗 高麗菜、蔬菜、蒜-炒	冬瓜雞湯 冬瓜、雞肉、薑		6.7	2.4	2.2	2.3	808
17	二	薏仁飯 白米、小薏仁	義式茄醬雞 雞肉、番茄、蔬菜-燒	瓜仔肉燥 冬瓜、絞肉、干丁、鮑菇、脆瓜-煮	醬爆條豆段 條豆、蘿蔔-炒	紫菜豆腐湯 豆腐、紫菜		6.5	2.5	2.2	2.4	806
18	三	奶香 義大利麵 麵、絞肉、蔬菜、蘿蔔	香酥豬排 豬排 X1-炸	椒鹽薯餅 洋芋薯餅 X3-烤	白菜滷 大白菜、油片、蘿蔔、木耳-煮	南瓜濃湯 南瓜、蔬菜、雞蛋	水果	6.6	2.5	2	2.6	817
19	四	芝麻飯 白米、芝麻	腰果玉米雞 雞肉、蔬菜、玉米、腰果-煮	筍香三鮮鴿蛋 鴿蛋、竹筍、鮑魚、肉絲、蔬菜-煮	鮑菇燒瓜 鮮瓜、鮑菇、蔬菜-煮	黃芽肉絲湯 黃豆芽、肉絲、蔬菜		6.6	2.5	2.2	2.5	817
20	五	紅藜飯 白米、紅藜	芝麻壽喜魚 魚肉、洋蔥、蔬菜、芝麻-燒	甜麵醬炒雞 雞肉、黑豆干、紅椒-炒	素蠔海根 海帶根、蔬菜-煮	香蔥蛋花湯 蘿蔔、雞蛋、青蔥		6.5	2.5	2.1	2.4	803
23	一	糙米飯 白米、糙米	柴香和風雞 雞肉、蘿蔔、蔬菜、柴魚片-煮	南瓜歐姆蛋 雞蛋、南瓜、青豆-煮	玉米彩蔬 玉米、鮮菇、蔬菜-炒	榨菜粉絲湯 榨菜、肉絲、冬粉		6.8	2.4	2	2.6	823
24	二	白飯 白米	蘿勒薯塊豬 豬肉、洋芋、蘿勒粉-煮	番茄嫩腐 豆腐、番茄、洋蔥-煮	蝦香高麗 高麗菜、蔬菜、蝦皮-炒	金菇鮮瓜湯 鮮瓜、雞肉、金針菇		6.6	2.4	2.1	2.3	798
25	三	麻香 肉絲油飯 糯米、白米、肉絲、香菇、木耳	香烤雞排 雞排 X1-烤	餡餅 豬肉餡餅 X1-炸	紅藜 毛豆蘿蔔 蘿蔔、蔬菜、毛豆、紅藜-煮	羅宋湯 番茄、湯排、西芹、蔬菜	水果	6.6	2.5	2	2.6	817
26	四	燕麥飯 白米、燕麥	海結花生燉肉 豬肉、海帶結、花生-燉	塔香魚羹 魚羹、竹筍、木耳、九層塔-煮	韭香豆芽 豆芽菜、蔬菜、韭菜-炒	糯米雞湯 洋芋、雞肉、糯米		6.6	2.4	2.1	2.4	803
27	五	白飯 白米	糖醋雞丁 雞肉、洋蔥、彩椒-煮	砂鍋津白肉片 大白菜、豬肉、油片、蔬菜-煮	清炒花椰 花椰菜、蔬菜-炒	海芽味噌湯 豆腐、蘿蔔、海芽	豆奶	6.5	2.4	2.2	2.4	798
30	一	地瓜飯 白米、地瓜	京醬肉柳 豬肉、蘿蔔、小黃瓜-煮	芝麻方干雞 雞肉、四方干、蔬菜、芝麻-燒	鮮菇炒筍 竹筍、鮮菇、蔬菜-炒	玉米蛋花湯 玉米、雞蛋、蔬菜		6.7	2.5	2.1	2.4	817
31	二	雜糧飯 白米、雜糧米	麻油菇菇雞 雞肉、鮑菇、高麗菜-煮	泰式打拋肉 豬肉、番茄、洋蔥、九層塔-煮	玉筍鮮瓜 鮮瓜、玉米筍、蔬菜-煮	芹珠排骨湯 蘿蔔、湯排、芹菜		6.5	2.5	2.2	2.4	806