



上將食品 113年11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、牛奶奶、蛋、芒果、花生、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類等，不適含其過敏體質者食用 *本全面使用非基改玉米及豆製品* ◎營養師：徐詠琇(營養字第008859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
1	五	白飯 白米	炸雞排 X1 雞排 X1-炸	沙茶干片 豆干、蔬菜-炒	鯷燒結菜丁 結頭菜、蔬菜、柴魚片-煮	蘿蔔排骨湯 蘿蔔、湯排、蔬菜		6.5	2.5	2.1	2.4	803
4	一	胚芽飯 白米、胚芽	味噌白玉豬 豬肉、蘿蔔、青蔥-煮	照燒小丸子 小魚丸、玉米、鮮菇-燒	菇燒時瓜 鮮瓜、鮮菇、蔬菜-燒	鮮筍雞湯 竹筍、雞肉、枸杞		6.6	2.4	2.2	2.4	805
5	二	白飯 白米	咖哩雞 雞肉、洋芋、蘿蔔-煮	五柳彩絲 干絲、肉絲、蔬菜-炒	拌炒黃芽 黃豆芽、蔬菜、紅椒-炒	紫菜豆腐湯 豆腐、紫菜、青蔥		6.7	2.5	2.2	2.5	824
6	三	義大利番茄肉醬麵 麵、番茄、絞肉、蔬菜	烤里肌豬排 X1 豬排 X1-烤	檸香雞柳條 X2 雞柳條 X2-炸	木耳花椰 花椰菜、木耳、蔬菜-炒	玉米濃湯 玉米、蔬菜、雞蛋	水果	6.6	2.6	2	2.7	829
7	四	白飯 白米	立冬麻油雞 雞肉、高麗菜、鮑菇、紅棗-煮	黃金泡菜煨凍腐 凍豆腐、大白菜、蔬菜-燒	豆酥條豆 條豆、蔬菜、豆酥-炒	羅宋湯 番茄、蔬菜、絞肉		6.5	2.5	2.1	2.4	803
8	五	紅藜飯 白米、紅藜麥	咕咾肉 豬肉、洋蔥、鳳梨-燒	南瓜歐姆蛋 雞蛋、南瓜、毛豆-炒	塔香海根 海根、芹菜、九層塔-炒	洋芋雞湯 洋芋、雞肉、鮮菇		6.7	2.4	2.1	2.6	819
11	一	白飯 白米	安東燉雞 雞肉、洋芋、青蔥-燉	香菇肉燥魚餃 魚餃、絞肉、香菇、蔬菜-煮	脆口高麗 高麗菜、蔬菜-炒	赤肉羹 蔬菜、肉絲、雞蛋		6.7	2.5	2.1	2.5	822
12	二	小米飯 白米、小米	梅香扣肉 豬肉、筍茸、梅菜-煮	杏片玉米雞茸 玉米、雞絞肉、蔬菜、杏仁片-炒	油片鮮瓜 鮮瓜、油片、蔬菜-煮	小魚味噌湯 豆腐、小魚乾、味噌		6.7	2.5	2.2	2.4	820
13	三	南洋風味薑黃炒飯 白米、絞肉、玉米、蔬菜	香酥雞排 X1 雞排 X1-炸	鮮肉燒賣 X2 燒賣 X2-蒸	開陽炒筍 竹筍、蔬菜、蝦米-炒	海芽蛋花湯 洋芋、海芽、雞蛋	水果	6.6	2.6	2	2.6	824
14	四	糙米飯 白米、糙米	和風燒魚 魚肉、洋蔥、金針菇-燒	泰式打拋鴿蛋 鳥蛋、番茄、豆薯、九層塔-煮	蔥酥白菜 大白菜、木耳、蔬菜、蔥酥-煮	糯米雞湯 洋芋、雞肉、糯米、枸杞		6.6	2.5	2.2	2.5	817
15	五	白飯 白米	港式蠔香雞丁 雞肉、竹筍、青蔥-煮	鮮菇四方干 四方干、蔬菜、鮮菇-煮	芝麻海結 海帶結、蔬菜、花生、芝麻-油	冬瓜肉絲湯 冬瓜、豬肉絲、薑		6.7	2.5	2.1	2.4	817
18	一	燕麥飯 白米、燕麥	南瓜燉肉 豬肉、南瓜、毛豆-燉	燒烤醬燒雞 黑豆干、雞肉、蔬菜-煮	玉筍花椰 花椰菜、玉米筍、蔬菜-炒	金針雞湯 雞肉、蔬菜、金針花		6.7	2.5	2.2	2.5	824
19	二	白飯 白米	柴片雞丁 雞肉、洋蔥、蔬菜-煮	塔香花枝揚 花枝揚、芹菜-炒	紅絲條豆 條豆、蘿蔔-炒	鮮瓜排骨湯 鮮瓜、湯排、蔬菜		6.5	2.4	2.1	2.5	800
20	三	特調青醬義大利麵 麵、玉米、絞肉、蔬菜	滷香肉排 X1 豬排 X1-油	炸麥克雞塊 X2 麥克雞塊 X2-炸	清炒高麗 高麗菜、蔬菜-炒	西式濃湯 洋芋、蔬菜、雞蛋	水果	6.6	2.5	2	2.7	821
21	四	白飯 白米	蔥溜白玉雞 雞肉、蘿蔔、青蔥-燒	魚香豆腐 豆腐、絞肉、蔬菜-燒	拌炒海絲 海帶絲、蘿蔔、蔬菜-炒	韓式大醬湯 豆腐、豬肉、鮑菇		6.5	2.5	2.1	2.4	803
22	五	芝麻飯 白米、芝麻	爆炒沙茶肉 豬肉、洋蔥、蔬菜-炒	蒸蛋 雞蛋、蔬菜-蒸	匯煮鮮瓜 鮮瓜、粉絲、蔬菜-煮	菇菇雞湯 蔬菜、雞肉、金針菇		6.5	2.4	2.2	2.5	803
25	一	白飯 白米	韓式泡菜雞 雞肉、年糕、大白菜-燒	關東煮 魚卵捲、黑輪、海帶、蘿蔔-煮	腰果粟米什錦 玉米、豆薯、蔬菜、腰果-炒	鼎邊銚 板條、蔬菜、肉絲、金針花		6.7	2.4	2	2.4	807
26	二	藜麥飯 白米、白藜麥	茄汁燒豚肉 豬肉、番茄、毛豆-燒	海芽炒蛋 雞蛋、蔬菜、海芽-炒	炒時筍 竹筍、蔬菜-炒	麻油雞湯 蔬菜、雞肉、鮮菇		6.5	2.5	2.2	2.6	815
27	三	古早味香菇油飯 糯米、白米、豬肉、香菇、蔬菜	蒲燒魚 X1 魚排 X1-蒸	QQ 地瓜椪 地瓜椪 X2-炸	雲耳條豆 條豆、蔬菜、木耳-炒	昆布排骨湯 海帶、湯排、蔬菜	水果	6.7	2.5	2	2.7	828
28	四	白飯 白米	沙嗲洋芋豬 豬肉、洋芋、蔬菜-煮	雞家油腐 油豆腐、雞肉、蔬菜-燒	鮮菇白菜 大白菜、鮮菇、蔬菜-煮	味噌蛋花湯 蘿蔔、雞蛋、味噌		6.7	2.5	2.2	2.4	820
29	五	雜糧飯 白米、雜糧米	烤棒棒腿 X2 翅小腿 X2-烤	豚肉炒寬粉 高麗菜、寬粉、豬肉、蔬菜-炒	豆皮炒芽菜 豆芽菜、蔬菜、油片絲-炒	鮮肉四神湯 洋芋、豬肉、山藥、薏仁	豆奶	6.8	2.4	2.2	2.5	824