



# 上將食品 114 年 6 月



# 光復高中

◎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 \*本公司全面使用非基改玉米及豆製品 \*本使用輻射污染食品

\*菜單含有甲殼類、芒果、花生、牛奶及羊奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類等，不適合其過敏體質者食用 ◎營養師: 黃詠怡 (營養字第 3906 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
2	一	五穀飯 白米、五穀米	蠔燒鮮菇雞 雞肉、洋蔥、鮮菇-燒	金瓜燴蛋 南瓜、雞蛋、蔬菜-炒	拌炒海絲 海帶絲、蔬菜-炒	標準蔬菜	冬瓜肉絲湯 冬瓜、肉絲、薑		6.7	2.4	2.3	2.5	819
3	二	白飯 白米	咖哩豬 豬肉、洋芋、蔬菜-煮	炸雞米花 X3 雞肉 X3-炸	蒜香高麗 高麗菜、蔬菜、蒜-炒	標準蔬菜	萵菇雞湯 萵筍、雞肉、鮮菇		6.7	2.5	2.2	2.4	820
4	三	拿坡里茄汁肉醬麵 麵、番茄、絞肉、蔬菜	義式香草雞排 X1 雞排 X1-烤	醬淋豬肉丸 X1 豬肉丸 X1、蔬菜-燒	蔥酥豆芽 豆芽菜、蔬菜、紅蔥-炒	標準蔬菜	玉米濃湯 玉米、蔬菜、雞蛋	巧克力菠蘿麵包		6.7	2.4	2	816
5	四	紅藜飯 白米、紅藜	鳳梨橙汁豬 豬肉、鳳梨、彩椒-燒	烤雞堡肉排 X1 雞堡肉排 X1-烤	菇燒時瓜 鮮瓜、鮮菇、蔬菜-燒	有機蔬菜	柴香味噌湯 豆腐、蔬菜		水果	6.5	2.4	2.3	2.5
6	五	白飯 白米	南乳煨雞 雞肉、蘿蔔、豆乳-煮	茶葉蛋 X1 帶殼雞蛋 X1-滷	木耳炒竹筍 竹筍、木耳、蔬菜-炒	標準蔬菜	薏仁排骨湯 洋芋、湯排、薏仁		6.6	2.5	2.1	2.4	810
9	一	雜糧飯 白米、雜糧米	韓式燉豬肉 豬肉、蔬菜-燉	炸麥克雞塊 X3 雞塊 X3-炸	塔香海根 海帶根、蔬菜、九層塔-炒	標準蔬菜	針菇雞湯 蔬菜、金針菇、雞肉		6.6	2.5	2.2	2.5	817
10	二	芝麻飯 白米、芝麻	蒲燒魚 X1 魚排 X1-蒸	泡菜肉片 大白菜、肉片、茼蒿-炒	麻婆豆腐 豆腐、絞肉、青豆-燒	標準蔬菜	南洋肉骨茶 蔬菜、湯排、鮮菇		6.5	2.6	2.1	2.4	811
11	三	麻香肉絲油飯 糯米、白米、肉絲、香菇、木耳	京醬肉排 X1 豬排 X1-燒	燒賣 X2 燒賣 X2-蒸	紅蘿花椰 花椰菜、蘿蔔-炒	標準蔬菜	鹹香米苔目 米苔目、蔬菜、絞肉		6.8	2.6	2	2.6	838
12	四	白飯 白米	泰式甜雞醬雞球 雞肉、鳳梨、蔬菜-燒	叉燒肉 X3 豬肉條 X3-烤	家常煲粉絲 高麗菜、粉絲、蔬菜-炒	有機蔬菜	味噌蛋花湯 雞蛋、蔬菜	水果	6.8	2.5	2.1	2.5	829
13	五	胚芽飯 白米、胚芽	壽喜醬燒豬 豬肉、洋蔥、蔬菜-燒	芝香雞肉串 X1 雞肉串 X1、芝麻-烤	腐皮鮮瓜 鮮瓜、豆皮、蔬菜、枸杞-煮	標準蔬菜	酸辣湯 竹筍、豆腐、肉絲、雞蛋、蔬菜		6.7	2.4	2.2	2.4	812
16	一	白飯 白米	日式咖哩雞 雞肉、南瓜、蔬菜-煮	客家小炒 豆干、肉絲、蔬菜-炒	白菜滷 大白菜、鮮菇、蔬菜-滷	標準蔬菜	裙帶蛋花湯 蘿蔔、雞蛋、海芽		6.7	2.4	2.2	2.4	812
17	二	糙米飯 白米、糙米	打拋醬豬肉 豬肉、洋蔥、番茄、九層塔-燒	洋芋炒蛋 雞蛋、洋芋、毛豆-炒	醬香炒筍 竹筍、蔬菜-炒	標準蔬菜	小魚味噌湯 豆腐、小魚乾、蔬菜		6.6	2.5	2.1	2.5	815
18	三	白醬萵菇彎管麵 麵、蔬菜、絞肉、鮮菇	烤雞肉捲 X1 雞肉捲 X1-烤	椒鹽薯餅 X3 洋芋薯餅 X3、椒鹽-烤	清炒高麗 高麗菜、蘿蔔-炒	標準蔬菜	南瓜濃湯 南瓜、蔬菜、雞蛋	草莓餐包		6.6	2.4	2	809
19	四	藜麥飯 白米、白藜麥	花生燉豬腳 豬肉、豬腳、蘿蔔、花生-滷	烤鍋貼 X2 鍋貼 X2-烤	韓式炒雙芽 黃豆芽、蔬菜、海芽-炒	有機蔬菜	筍味雞湯 竹筍、雞肉、木耳		水果	6.5	2.5	2.1	2.5
20	五	白飯 白米	香酥炸花枝排 X1 花枝排 X1-炸	肉燥煲百頁 百頁、絞肉、青蔥-煮	雲耳花椰 花椰菜、木耳、蔬菜-炒	標準蔬菜	羅宋湯 番茄、湯排、蔬菜		6.6	2.5	2.1	2.4	810
23	一	地瓜麥片飯 白米、地瓜、麥片	鐵板肉柳 豬柳、洋蔥、金菇-炒	蒸蛋 雞蛋、蔬菜-蒸	玉米彩蔬 玉米、洋芋、蔬菜-煮	標準蔬菜	香菇赤肉羹 竹筍、香菇、肉絲、蔬菜		6.7	2.5	2	2.4	815
24	二	白飯 白米	日式柴香魚 魚肉、蘿蔔、柴魚片-燒	福菜肉片 筍茸、豬肉、福菜-煮	鮮瓜匯煮 鮮瓜、玉米筍、蔬菜-煮	標準蔬菜	金針排骨湯 金針菇、湯排、金針花		6.5	2.5	2.1	2.5	808
25	三	上將招牌菜飯 白米、綠色青菜、鹹豬肉、香菇	台式滷豬排 X1 豬排 X1-滷	燒烤醬愛心甜不辣 X2 愛心甜不辣 X2-燒	雜菜冬粉 洋蔥、冬粉、彩椒、木耳-炒	標準蔬菜	菜脯燉雞湯 蘿蔔、雞肉、菜脯	履歷豆奶		6.8	2.6	2	838
26	四	白飯 白米	酥炸香雞排 X1 無骨雞排 X1-炸	紅蔥肉醬鵝蛋 X1 烏蛋 X1、絞肉、蔬菜、紅蔥-滷	芹炒海根 海帶根、芹菜、蔬菜-炒	有機蔬菜	韓風大醬湯 豆腐、豬肉、鮑菇、蔬菜		水果	6.7	2.5	2.1	2.5
27	五	蕎麥飯 白米、蕎麥	卡邦尼洋芋豬 豬肉、洋芋-煮	麻香凍腐雞 凍豆腐、雞肉、高麗菜-煮	絲瓜豆簽 絲瓜、豆簽、蘿蔔-煮	標準蔬菜	玉米蛋花湯 玉米、雞蛋、蔬菜		6.7	2.5	2.2	2.4	820