



# 上將食品 114年5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 \*本使用無防腐劑食品  
\*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	全蛋	豆類	蔬菜	油脂	熱量	
1	四	白飯 白米	白玉燒雞 雞肉、蘿蔔-燒	肉末嫩腐 豆腐、絞肉、蔬菜-煮	蝦香條豆 條豆、蘿蔔、蝦皮-炒	鮮瓜排骨湯 鮮瓜、湯排、蔬菜	水果	6.5	2.5	2.1	2.4	803	
2	五	胚芽飯 白米、胚芽米	蜜汁里肌豬排 X 1 豬排 X1-燒	南洋沙嗲 雞肉丸 X 1 洋芋、雞肉丸 X1、蔬菜-煮	拌炒雙芽 黃豆芽、蔬菜、海芽-炒	風城米粉湯 粗米粉、蔬菜、絞肉、芋頭		6.8	2.4	2.2	2.5	824	
5	一	白飯 白米	塔香菇菇雞 雞肉、鮮菇、九層塔-燒	草莓布丁球 X 2 草莓布丁 X2-烤	枸杞鮮瓜 鮮瓜、豆皮、枸杞-煮	鮮筍排骨湯 竹筍、湯排		6.5	2.5	2.2	2.5	810	
6	二	薏仁飯 白米、薏仁	烤 肉 條 X 4 豬肉條 X4-烤	莎莎醬雞茸 洋葱、雞絞肉、番茄、洋香菜-煮	脆炒高麗菜 高麗菜、蔬菜-炒	海芽味噌湯 豆腐、海芽、味噌		6.7	2.5	2.1	2.5	822	
7	三	粉紅醬 萵菇 義大利麵 麵、蔬菜、絞肉、鮮菇	炙 烤 雞 腿 排 X 1 雞排 X1-烤	鹽 味 金黃薯條 X 4 薯條 X4-炸	紅蘿花椰 花椰菜、蘿蔔-炒	南瓜濃湯 南瓜、雞蛋、蔬菜	墨西哥 奶酥麵包		6.8	2.5	2	2.7	835
8	四	小米飯 白米、小米	和風小瓜豬 豬肉、蔬菜、小黃瓜-燒	蒸 蛋 雞蛋、蔬菜-蒸	蒜香海根 海帶根、蔬菜-炒	糯米雞湯 洋芋、雞肉、糯米	水果	6.6	2.4	2.2	2.6	814	
9	五	白飯 白米	腰果玉米雞 雞肉、玉米、蔬菜、腰果-燒	開胃肉燥油腐 油豆腐、蘿蔔、絞肉、毛豆-滷	鮮蔬鮮筍 竹筍、蔬菜-炒	羅宋湯 番茄、湯排、蔬菜		6.6	2.5	2.2	2.4	813	
12	一	芝麻飯 白米、芝麻	馬鈴薯燉豬 豬肉、洋芋-燉	日式筑前煮 竹筍、雞肉、筍、蔬菜-燒	海絲拌炒 海帶絲、芹菜、蘿蔔-炒	冬瓜鮮雞湯 冬瓜、雞肉、薑		6.7	2.4	2.2	2.5	817	
13	二	白飯 白米	糖醋雞丁 雞肉、鳳梨、彩椒-燒	叉燒肉條 X 3 豬肉條 X3-烤	皮絲白菜滷 大白菜、豆皮、蔬菜-滷	金茸三絲湯 金針菇、蘿蔔、肉絲、木耳		6.6	2.5	2.3	2.6	824	
14	三	招 牌 上 海 菜 飯 白米、綠色蔬菜、鹹豬肉、香菇	香滷豬排 X 1 豬排 X1-滷	茶 葉 蛋 X 1 帶殼雞蛋 X1、茶葉-滷	玉筍鮮瓜 鮮瓜、玉米筍、蔬菜-煮	裙帶蛋花湯 雞蛋、海芽、青蔥		6.8	2.4	2.1	2.7	830	
15	四	白飯 白米	巧達雞肉 雞肉、南瓜、蔬菜、青豆-燉	炸 地 瓜 梗 X 2 地瓜梗 X2-炸	韭菜銀芽 豆芽菜、蔬菜、韭菜-炒	酸辣湯 豆腐、雞蛋、肉絲、蔬菜	水果	6.7	2.5	2.1	2.4	817	
16	五	雜糧飯 白米、雜糧米	五香燉豬腳 豬肉、豬腳、蘿蔔-燉	麥 香 雞 排 X 1 雞堡肉排 X1-烤	豆酥長豆 長豆、蔬菜、豆酥-炒	牛蒡雞湯 結頭菜、雞肉、牛蒡		6.6	2.5	2.2	2.5	817	
19	一	白飯 白米	日式咖哩雞 雞肉、洋芋、蔬菜-煮	白菜西魯肉 大白菜、肉絲、雞蛋、蔬菜-滷	海結滷味 海帶結、蘿蔔、花生-煮	大醬豆腐湯 豆腐、鮑菇、豬肉		6.7	2.5	2.2	2.4	820	
20	二	糙米飯 白米、糙米	芝麻照燒豬 豬肉、蘿蔔、芝麻-燒	麥 克 雞 塊 X 3 麥克雞塊 X3 烤	金菇炒筍 竹筍、蔬菜、金針菇-炒	南瓜鮮雞湯 南瓜、雞肉、蔬菜		6.6	2.5	2.2	2.4	813	
21	三	茄 汁 肉 醬 螺旋麵 麵、番茄、絞肉、蔬菜	香 酥 炸雞翅 X 1 雞翅 X1-炸	鮮 肉 小 餡 餅 X 2 小餡餅 X2-烤	清炒高麗 高麗菜、蔬菜-炒	西式濃湯 玉米、蔬菜、雞蛋	巧克力 夾心麵包		6.6	2.5	2	2.6	817
22	四	燕麥飯 白米、燕麥	烤豬排 X 1 豬排 X1-烤	雞肉親子丼 洋葱、雞肉、雞蛋、毛豆、海苔絲-煮	開陽時瓜 鮮瓜、蔬菜、蝦米-煮	鮮菇雞湯 蘿蔔、雞肉、鮮菇	水果	6.5	2.5	2.2	2.5	810	
23	五	白飯 白米	筍燒雞丁 雞肉、竹筍、蔬菜-燒	瓜仔鵪鶉 X 1 鵪鶉 X1、豆干丁、鮮菇、脆瓜-煮	蔬炒花椰 花椰菜、蔬菜-炒	洋芋肉茸湯 洋芋、絞肉、枸杞		6.6	2.5	2.1	2.4	810	
26	一	紅藜小麥飯 白米、紅藜麥、小麥	泡菜燒豬 豬肉、自製泡菜、金針菇-燒	炸 香酥魚條 X 2 魚條 X2-炸	彩蔬燒瓜 鮮瓜、蔬菜-煮	麵線羹 紅麵線、竹筍、肉絲、蔬菜		6.8	2.4	2.2	2.5	824	
27	二	白飯 白米	滷 翅小腿 X 2 翅小腿 X2-滷	柴香蘿蔔豬 蘿蔔、豬肉、蔬菜-煮	三杯海根 海帶根、薑、九層塔-炒	肉骨茶湯 高麗菜、豆皮、湯排		6.5	2.4	2.2	2.5	803	
28	三	栗 香 肉絲油飯 糯米、白米、肉絲、香菇、栗子	南瓜燉肉 豬肉、南瓜-燉	醬燒福州丸 X 1 福州丸 X1、鮮菇、蔬菜-燒	芽菜彩絲 豆芽菜、芹菜、蔬菜-炒	玉米蛋花湯 玉米、雞蛋、青蔥	履歷豆奶		6.7	2.5	2.1	2.7	831
29	四	白飯 白米	宮保魚丁 魚肉、竹筍、彩椒、花生-燒	泰式打拋豬 洋葱、絞肉、蔬菜、九層塔-炒	枸杞高麗 高麗菜、蔬菜、枸杞-炒	小魚味噌湯 豆腐、小魚乾、味噌	水果	6.8	2.4	2.2	2.5	824	