



# 上將食品

112年8月暑輔



# 明倫高中

◎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 ◎營養師：葉筱君(營養字第008273號)

| 日期 | 星期 | 主食                                  | 主菜                                 |  | 副菜                                     |    | 湯                                   | 附餐                        | 全日<br>除糖 | 豆<br>菜<br>肉 | 蔬<br>菜 | 湯<br>類 | 熱<br>量 |
|----|----|-------------------------------------|------------------------------------|--|--|----|-------------------------------------|---------------------------|----------|-------------|--------|--------|--------|
| 7  | 一  | 日式柴魚炒烏龍<br><small>烏龍麵,絞肉,蔬菜</small> | 五香雞翅 X1<br><small>雞翅-油</small>     | 金黃鮮肉炸餃 X2<br><small>鮮肉水餃-炸</small>       | 清炒花椰<br><small>花椰菜,蒜-炒</small>         | 青菜 | 味噌湯<br><small>海芽,豆腐,洋葱</small>      | 水果<br><small>6.8</small>  | 6.8      | 2.3         | 2.2    | 2.5    | 816    |
| 8  | 二  | 白飯<br><small>白米</small>             | 原味豬排 X1<br><small>豬排-油</small>     | ●蜜汁方干燒雞<br><small>豆干,雞肉,芝麻-燒</small>     | 金沙炒筍<br><small>竹筍,鹹蛋,蘿蔔-炒</small>      | 青菜 | 玉米蛋花湯<br><small>玉米,雞蛋,蔬菜</small>    | 豆奶<br><small>6.5</small>  | 6.5      | 2.4         | 2.1    | 2.4    | 796    |
| 9  | 三  | 小米飯<br><small>白飯,小米</small>         | 醬燒魚條 X3<br><small>魚條-燒</small>     | 五香滷肉<br><small>豬肉,麵輪,蘿蔔-油</small>        | 芽菜三絲<br><small>豆芽菜,蔬菜,蘿蔔-炒</small>     | 青菜 | 鮮瓜排骨湯<br><small>鮮瓜,排骨,金針菇</small>   | 水果<br><small>6.8</small>  | 6.8      | 2.3         | 2.2    | 2.4    | 812    |
| 10 | 四  | 白飯<br><small>白米</small>             | 馬鈴薯燉肉<br><small>豬肉,洋芋,蘿蔔-燒</small> | 蒸蛋<br><small>雞蛋,蔬菜-蒸</small>             | 豆酥條豆<br><small>條豆,蘿蔔,豆酥-炒</small>      | 青菜 | 金針雞湯<br><small>金針花,蔬菜,雞肉</small>    | <small>6.7</small>        | 6.7      | 2.4         | 2.2    | 2.5    | 817    |
| 11 | 五  | 胚芽飯<br><small>白米,胚芽</small>         | 照燒雞腿 X1<br><small>雞腿-烤/油</small>   | 肉茸福州丸 X1<br><small>福州丸,絞肉,玉米-煮</small>   | 蘿蔔佃煮<br><small>蘿蔔,海帶結,茼蒿捲-煮</small>    | 青菜 | ◎奶茶西米露<br><small>西谷米,紅茶,奶粉</small>  | <small>6.5</small>        | 6.5      | 2.4         | 2.2    | 2.4    | 798    |
| 14 | 一  | 糙米飯<br><small>白飯,糙米</small>         | 咖哩豬<br><small>豬肉,洋芋,蘿蔔-煮</small>   | 日式筑前煮<br><small>蘿蔔,火鍋料,玉米筍-煮</small>     | 高麗彩蔬<br><small>高麗菜,鮮菇,枸杞-炒</small>     | 青菜 | 海芽豆腐湯<br><small>海芽,豆腐</small>       | 水果<br><small>6.5</small>  | 6.5      | 2.5         | 2.1    | 2.4    | 803    |
| 15 | 二  | 白飯<br><small>白米</small>             | 三杯雞<br><small>雞肉,鮑菇,竹筍-煮</small>   | 飄香滷蛋 X1<br><small>雞蛋,蘿蔔-油</small>        | 茼蒿鮮瓜<br><small>鮮瓜,茼蒿,蘿蔔-煮</small>      | 青菜 | 金菇榨菜湯<br><small>榨菜,湯排,金針菇</small>   | 保久乳<br><small>6.7</small> | 6.7      | 2.4         | 1.8    | 2.5    | 807    |
| 16 | 三  | 醬香什錦麵疙瘩<br><small>麵疙瘩,肉絲,蔬菜</small> | 香滷肉排 X1<br><small>豬排-油</small>     | 鮮肉燒賣 X2<br><small>燒賣 X2-蒸</small>        | 海帶三絲<br><small>海帶絲,干絲,蘿蔔-炒</small>     | 青菜 | 香菇赤肉羹<br><small>香菇,肉絲,雞蛋,木耳</small> | 水果<br><small>6.6</small>  | 6.6      | 2.3         | 2.1    | 2.4    | 803    |
| 17 | 四  | 白飯<br><small>白米</small>             | 烤雞肉捲 X1<br><small>雞肉捲-烤</small>    | 紅燒肉茸油腐<br><small>油豆腐,豬絞肉,木耳,青蔥-燒</small> | 白菜滷<br><small>白菜,芋頭,蔬菜-油</small>       | 青菜 | 冬瓜排骨湯<br><small>冬瓜,湯排,鮮菇,薑絲</small> | <small>6.6</small>        | 6.6      | 2.3         | 2.2    | 2.5    | 802    |
| 18 | 五  | 地瓜飯<br><small>白米,地瓜</small>         | 炸排骨酥 X3<br><small>豬肉 X3-炸</small>  | ●韓式燒肉粉絲<br><small>冬粉,肉絲,蔬菜,芝麻-炒</small>  | 香草洋芋<br><small>洋芋,玉米,青豆,義式香料-煮</small> | 青菜 | 仙草蜜<br><small>仙草,珍珠,地瓜圓</small>     | <small>6.5</small>        | 6.5      | 2.5         | 2      | 2.6    | 810    |

\*公司全面使用非基改玉米及豆製品 \*菜單含有蝦、花生、奶製品、蛋及蛋製品、芝麻、葵花籽及其製品、堅果類及其製品、含麵筋蛋白之穀物、大豆及其製品、鯖魚等魚類，不適合其過敏體質者食用\* ●：芝麻、花生等堅果種子 ▲：蝦類及其製品 ◎：奶製品