



上將 食品 112年8月暑輔



本店豬原料  
原產地 臺灣  
【本校未使用輻射污染食品】

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：粟筱君(營養字第008273號)

日期 星期	主食	主菜		副菜	湯	附餐	全穀 雜糧	豆魚 蛋白質	蔬 菜	油 脂	熱 量
7 一	日式柴魚炒烏龍 烏龍麵、絞肉、蔬菜	五香雞翅 X1 雞翅-滷	金黃鮮肉炸餃 X2 鮮肉水餃-炸	清炒花椰 花椰菜、蒜-炒	味噌湯 海芽、豆腐、洋蔥	水果	6.8	2.3	2.2	2.5	816
8 二	白飯 白米	原味豬排 X1 豬排-滷	●蜜汁方干燒雞 豆干、雞肉、芝麻-燒	金沙炒筍 竹筍、鹹蛋、蘿蔔-炒	玉米蛋花湯 玉米、雞蛋、蔬菜	豆奶	6.5	2.4	2.1	2.4	796
9 三	小米飯 白飯、小米	醬燒魚條 X3 魚條-燒	五香滷肉 豬肉、麵輪、蘿蔔-滷	芽菜三絲 豆芽菜、蔬菜、蘿蔔-炒	鮮瓜排骨湯 鮮瓜、排骨、金針菇	水果	6.8	2.3	2.2	2.4	812
10 四	白飯 白米	馬鈴薯燉肉 豬肉、洋芋、蘿蔔-燒	蒸蛋 雞蛋、蔬菜-蒸	豆酥條豆 條豆、蘿蔔、豆酥-炒	金針雞湯 金針花、蔬菜、雞肉		6.7	2.4	2.2	2.5	817
11 五	胚芽飯 白米、胚芽	照燒雞腿 X1 雞腿-烤/滷	肉茸福州丸 X1 福州丸、絞肉、玉米-煮	蘿蔔佃煮 蘿蔔、海帶結、蒟蒻捲-煮	◎奶茶西米露 西谷米、紅茶、奶粉		6.5	2.4	2.2	2.4	798
14 一	糙米飯 白饭、糙米	咖哩豬 豬肉、洋芋、蘿蔔-煮	日式筑前煮 蘿蔔、火鍋料、玉米筍-煮	高麗彩蔬 高麗菜、鮮菇、枸杞-炒	海芽豆腐湯 海芽、豆腐	水果	6.5	2.5	2.1	2.4	803
15 二	白飯 白米	三杯雞 雞肉、鮑菇、竹筍-煮	飄香滷蛋 X1 雞蛋、蘿蔔-滷	蒟蒻鮮瓜 鮮瓜、蒟蒻、蘿蔔-煮	金菇榨菜湯 榨菜、湯排、金針菇	保久乳	6.7	2.4	1.8	2.5	807
16 三	醬香什錦麵疙瘩 麵疙瘩、肉絲、蔬菜	香滷肉排 X1 豬排-滷	鮮肉燒賣 X2 燒賣 X2-蒸	海帶三絲 海帶絲、千絲、蘿蔔-炒	香菇赤肉羹 香菇、肉絲、雞蛋、木耳	水果	6.6	2.4	2.1	2.4	803
17 四	白飯 白米	烤雞肉捲 X1 雞肉捲-烤	紅燒肉茸油腐 油豆腐、豬絞肉、木耳、青蔥-燒	白菜滷 白菜、芋頭、蔬菜-滷	冬瓜排骨湯 冬瓜、湯排、鮮菇、薑絲		6.6	2.3	2.2	2.5	802
18 五	地瓜飯 白米、地瓜	炸排骨酥 X3 豬肉 X3-炸	●韓式燒肉粉絲 冬粉、肉絲、蔬菜、芝麻-炒	香草洋芋 洋芋、玉米、青豆、義式香料-煮	仙草蜜 仙草、珍珠、地瓜圓		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