



上將食品110年9月頭前國中

◎地址：新北市新莊區幸福東路86號 ◎服務專線：(02)2996-9305 傳真：(02)2276-3714 ◎E-mail：kh9305@gmail.com

*菜單含有蟹、蝦、牛奶、蛋、芒果、花生、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類等，不適合其過敏體質者食用 *全面使用非基改玉米及豆製品* ◎營養師：李宗哲(營養字第009632號)

★ 本公司所使用之生鮮豬肉及其製品來源全面使用國產豬肉 ★

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	附餐	全穀雜糧	豆魚肉蛋	蔬菜	油脂	熱量
9/1	三	奶香義大利麵 義大利麵、絞肉、南瓜、鮑菇、青豆、紅蘿蔔	烤豬排 豬排-烤	炸薯餅 薯餅 X2-炸	脆炒高麗 高麗菜、紅蘿蔔、木耳-炒	履歷蔬菜 玉米濃湯 玉米、雞蛋、紅蘿蔔	水果	6.7	2.3	2.2	2.6	814
2	四	白飯 白米	咖哩雞 雞肉、洋芋、紅蘿蔔-煮	照燒肉片 豬肉片、洋蔥、毛豆、芝麻-燒	菇燒扁蒲 扁蒲、鮮菇、蘿蔔-燒	有機蔬菜 筍片排骨湯 筍片、木耳、排骨		6.6	2.4	2.2	2.3	801
3	五	小米飯 白米、小米	糖醋豬肉 豬肉、彩椒、鳳梨-燒	蒸蛋 雞蛋、毛豆-蒸	木耳長豆 長豆、木耳、蒜酥-煮	履歷蔬菜 糯米雞湯 洋芋、雞肉、糯米、枸杞		6.6	2.5	2.2	2.4	813
6	一	芝麻飯 白米、芝麻	三杯雞 雞肉、鮑菇、九層塔-煮	叉燒肉 豬肉 X3-烤	鍋燒白菜 白菜、豆皮、木耳、紅蘿蔔-燒	履歷蔬菜 羅宋湯 番茄、高麗菜、西芹、絞肉	水果	6.5	2.5	2.3	2.4	808
7	二	胚芽飯 白米、胚芽	五香燉肉 豬肉、蘿蔔-燉	白醬雞肉 雞肉、洋芋、玉米粒-煮	清炒鮮筍 鮮筍、紅蘿蔔、青蔥-炒	履歷蔬菜 小魚味噌湯 豆腐、洋蔥、小魚		6.7	2.3	2.1	2.4	802
8	三	鳳梨炒飯 白米、鳳梨、絞肉、玉米、毛豆	炸雞腿 雞腿-炸	海苔章魚丸 章魚丸 X2、海苔-烤	芹香豆芽 豆芽、芹菜、蘿蔔、木耳-炒	履歷蔬菜 酸辣湯 豆腐、竹筍、雞蛋、蘿蔔	水果	6.5	2.5	2	2.7	814
9	四	地瓜飯 白米、地瓜	酸甜泡菜豬 豬肉、自製泡菜、金針菇-煮	雞茸燒油豆腐 油豆腐、雞茸、蘿蔔、木耳-燒	玉米四色 玉米、毛豆、紅蘿蔔、芋頭-炒	有機蔬菜 酸菜鴨湯 酸菜、鴨肉、薑絲		6.7	2.5	2	2.4	815
10	五	紅藜飯 白米、紅藜	蒲燒雞肉 雞肉、玉米筍、洋蔥-燒	茶香滷蛋 雞蛋、麵筋、香菇-滷	柴香蘿蔔 蘿蔔、海帶結、鮮菇-煮	履歷蔬菜 鮮瓜排骨湯 鮮瓜、排骨、紅蘿蔔		6.6	2.3	2.1	2.5	800
11	六	白飯 白米	味噌魚排 魚排-燒	香蒜鮮菇雞 雞肉、鮮菇、紅椒、蒜-煮	蔬燒寬粉 寬粉、高麗菜、絞肉、蘿蔔-炒	履歷蔬菜 海芽豆腐湯 豆腐、海芽、薑絲	水果	6.8	2.4	2	2.3	810
13	一	薏仁飯 白米、薏仁	打拋肉片 豬肉片、洋蔥、番茄、九層塔-煮	南瓜歐姆蛋 雞蛋、南瓜、毛豆-煮	什錦絲瓜 絲瓜、麵疙瘩、木耳、枸杞-燒	履歷蔬菜 仙草雞湯 雞肉、蘿蔔、紅棗、仙草汁	水果	6.7	2.4	2.2	2.4	812
14	二	紅扁豆飯 白米、紅扁豆	柚香雞肉 雞肉、小黃瓜-燒	古早味西魯肉 大白菜、豬肉、雞蛋、鮮菇、木耳-煮	小魚豆干 豆干、小魚、紅蘿蔔、青蔥-炒	履歷蔬菜 玉米蛋花湯 玉米、雞蛋、青蔥		6.6	2.5	2.1	2.3	806
15	三	茄汁肉醬義大利麵 義大利麵、番茄、絞肉、紅蘿蔔、青豆	蜜汁豬排 豬排-燒	麥克雞塊 麥克雞塊 X2-烤	豆薯長豆 長豆、豆薯、蘿蔔-炒	履歷蔬菜 洋芋濃湯 洋芋、雞蛋、紅蘿蔔、鮑菇	水果	6.5	2.5	2	2.7	814
16	四	白飯 白米	炸雞排 雞排-炸	塔香花枝揚 花枝揚、芹-炒	蝦皮高麗 高麗菜、紅蘿蔔、蝦皮-炒	有機蔬菜 枸杞冬瓜湯 冬瓜、排骨、枸杞		6.5	2.4	2.2	2.4	798
17	五	糙米飯 白米、糙米	宮保豬肉 豬肉、鮮菇、花生-煮	安東燉雞 雞肉、冬粉、洋芋、紅蘿蔔-燉	鹹蛋炒筍 竹筍、鹹蛋、蘿蔔、青蔥-炒	履歷蔬菜 榨菜肉絲湯 肉絲、榨菜、金針菇		6.7	2.4	2.1	2.4	810
~ ~ ~ 中 秋 節 連 假 快 樂 ~ ~ ~												
22	三	香菇油飯 白米、糯米、肉絲、香菇、花生	里肌肉排 里肌肉排-烤	餡餅 餡餅 X2-烤	鐵板豆芽 豆芽菜、韭菜、蘿蔔-炒	履歷蔬菜 沙茶赤肉羹 豬肉絲、白菜、雞蛋、蘿蔔、木耳	水果	6.7	2.4	2	2.6	816
23	四	紫米飯 白米、紫米	茄汁雞肉 雞肉、番茄、豆薯-燒	玉米炒蛋 雞蛋、玉米粒、紅蘿蔔、青豆-炒	高麗粉絲 冬粉、高麗菜、木耳、蘿蔔-炒	有機蔬菜 味噌豆腐湯 豆腐、海芽		6.8	2.3	1.9	2.5	809
24	五	藜麥飯 白米、藜麥	香滷黑干 黑豆干-滷	和風虎皮蛋 雞蛋 X1、玉米、青豆-燒	炒花椰菜 花椰菜、鮮菇-炒	履歷蔬菜 金針湯 金針花、金針菇		6.5	2.4	2.2	2.4	798
27	一	五穀飯 白米、五穀米	柴魚雞丁 雞肉、蘿蔔、柴魚片-煮	南瓜肉片 肉片、南瓜、毛豆-煮	塔香筍菇 竹筍、鮑菇、蘿蔔、九層塔-炒	履歷蔬菜 紫菜蛋花湯 紫菜、雞蛋、豆腐	水果	6.6	2.4	2.1	2.4	803
28	二	白飯 白米	咖哩豬 豬肉、洋蔥、洋芋-煮	和風凍豆腐 凍豆腐、紅白蘿蔔、小黃瓜-燒	海帶三絲 海帶、干絲、芹菜、紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜 香菇雞湯 雞肉、香菇、筍		6.7	2.4	2.2	2.3	808
29	三	炒烏龍麵 烏龍麵、肉絲、豆芽菜、蘿蔔、木耳、海苔香鬆	炙烤翅小腿 翅小腿 X2-烤	炸奶滋可樂餅 可樂餅 X2-炸	開陽鮮瓜 鮮瓜、鮮菇、蘿蔔、蝦米-煮	履歷蔬菜 廣東粥 白米、鮮菇、豬絞肉、玉米粒、雞蛋、青蔥	水果	6.7	2.3	1.9	2.7	811
30	四	麥片飯 白米、麥片	蠔汁豬排 豬排-燒	莎莎醬鵪蛋 鵪蛋、番茄、洋蔥、玉米粒-煮	芋香白菜滷 白菜、鮮菇、芋頭、蘿蔔-滷	有機蔬菜 冬菜粉絲湯 冬菜、冬粉、豬肉絲、薑絲		6.7	2.4	2.2	2.3	808