



上將食品

114年5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 ◎E-mail: kh9305@gmail.com *本公司全面使用非基改玉米及豆製品 *本使用輻射汚染食品

*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: 林文婷(營養字第 012660 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		6.5	2.5	2.1	2.4	803
2	五	日式烏龍麵 麵, 肉絲, 豆芽菜, 鮮菇, 柴魚片	蜜汁里肌豬排 豬排 X1-燒	茶葉蛋 帶殼雞蛋 X1, 茶葉-滷	鮮蔬白菜 白菜, 蔬菜-滷	蔬菜蛋花湯 蔬菜, 雞蛋		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	小魚炒香干 豆干, 蔬菜, 小魚干-炒	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	咖哩豬 豬肉, 洋芋, 蘿蔔-煮	脆炒甜不辣 甜不辣, 蔬菜-炒	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	粉紅醬薑菇 義大利麵 麵, 蔬菜, 絞肉, 鮮菇	炙烤雞排 雞排 X1-烤	鹽味 金黃薯條 薯條 X4-炸	紅蘿花椰 花椰菜, 蘿蔔-炒	南瓜濃湯 南瓜, 雞蛋, 蔬菜	水果	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	洋蔥炒蛋 雞蛋, 洋蔥, 蔬菜-炒	蒜香海根 海帶根, 蔬菜-炒	糯米雞湯 洋芋, 雞肉, 糯米		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, 茼蒿, 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	葵花子玉米蛋 雞蛋, 玉米, 蔬菜, 葵花子-炒	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	紅扁豆飯 白米, 紅扁豆	肉骨茶燒豬 豬肉, 高麗菜, 蔬菜-燒	茄汁凍腐 凍豆腐, 番茄, 蔬菜-燒	玉筍鮮瓜 鮮瓜, 玉米筍, 蔬菜-煮	裙帶蛋花湯 雞蛋, 海芽, 青蔥	水果	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	海山醬鍋物燒 蘿蔔, 魚卵捲, 黑輪, 魚板-煮	韭菜銀芽 豆芽菜, 蔬菜, 韭菜-炒	酸辣湯 豆腐, 雞蛋, 肉絲, 蔬菜		6.7	2.5	2.1	2.4	817
16	五	招牌上海 菜飯 白米, 綠色蔬菜, 鹹豬肉, 香菇	醬淋魚排 魚排 X1-燒	QQ 地瓜槌 地瓜槌 X2-炸	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	砂鍋獅子頭 獅子頭 X1, 大白菜-煮	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	雞茸豆腐 豆腐, 雞絞肉, 蔬菜-煮	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 雞翅 X1-炸	鮮肉小餡餅 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	水果	6.6	2.5	2	2.6	817
22	四	燕麥飯 白米, 燕麥	麻香鮮魚 魚肉, 高麗菜, 豆包-煮	雞肉親子丼 洋蔥, 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		6.5	2.5	2.2	2.5	810
23	五	芝麻飯 白米, 芝麻	筍燒豆包 豆包, 竹筍, 蔬菜-燒	瓜仔鴿蛋 鴿蛋 X1, 豆干丁, 鮮菇, 脆瓜-煮	蔬炒花椰 花椰菜, 蔬菜-炒	藥膳洋芋湯 洋芋, 薏仁, 枸杞	豆奶	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	蒸蛋 雞蛋, 蔬菜-蒸	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	義式鮮茄雞 雞肉, 番茄, 洋蔥-燒	柴香黃金魚蛋 黃金魚蛋, 蘿蔔, 青豆-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	紫米飯 白米, 紫米	南瓜燉肉 豬肉, 南瓜-燉	鷹嘴豆四方干 四方干, 鮮菇, 鷹嘴豆-燒	芽菜彩絲 豆芽菜, 芹菜, 蔬菜-炒	玉米蛋花湯 玉米, 雞蛋, 青蔥	水果	6.7	2.5	2.1	2.7	831
29	四	白飯 白米	炸無骨雞排 無骨雞排 X1-炸	泰式打拋粉絲煲 洋蔥, 粉絲, 絞肉, 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		6.8	2.4	2.2	2.5	824