



上將食品 114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 ◎E-mail: kh9305@gmail.com *本公司全面使用非基改玉米及豆製品 *本使用輻射污染食品
 *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	全穀雜糧	豆魚肉	蔬菜	油脂	熱量
1	一	白飯 白米	日式咖哩豬 豬肉, 洋芋, 蔬菜-煮	鷹嘴雞茸豆腐 豆腐, 雞紋肉, 蔬菜, 鷹嘴豆-燒	紅蘿高麗 高麗菜, 蘿蔔-炒	標準蔬菜	味噌海芽湯 豆皮, 蔬菜, 海芽		6.7	2.5	2.1	2.4	817
2	二	小米飯 白米, 小米	義式烤腿排 雞排 X1-烤	魚蛋關東煮 蘿蔔, 黃金魚蛋, 魚卵捲, 海帶結-煮	菇燒鮮瓜 鮮瓜, 蔬菜, 金針菇-煮	標準蔬菜	竹筍肉絲湯 竹筍, 豬肉絲, 蔬菜		6.6	2.4	2.2	2.4	805
3	三	白醬萵菇 義大利麵 麵, 蔬菜, 豬肉, 鮮菇	里肌肉排 豬排 X1-燒	香酥脆薯條 薯條 X5-炸	蒜香花椰 花椰菜, 蔬菜-炒	標準蔬菜	西式濃湯 南瓜, 雞蛋, 蔬菜	水果	6.7	2.4	2	2.7	821
4	四	糙米飯 白米, 糙米	蔥燒魚 魚肉, 洋蔥, 彩椒-燒	客家小炒 豆干, 魷魚, 蔬菜-炒	堅果玉米煮 玉米, 蔬菜, 堅果-煮	有機蔬菜	泰式檸檬湯 大白菜, 肉絲, 豆芽, 豆皮, 檸檬汁, 薑黃		6.6	2.5	2.1	2.5	815
5	五	芝麻飯 白米, 芝麻	爆炒肉柳 豬柳, 黃豆芽, 金針花-炒	奶醬南瓜蛋 南瓜, 雞蛋, 青豆-炒	塔香海根 海帶根, 蔬菜, 九層塔-燒	標準蔬菜	香菇雞湯 蘿蔔, 雞肉, 香菇		6.7	2.4	2.1	2.6	819
8	一	蕎麥飯 白米, 蕎麥	墨西哥雞丁 雞肉, 蘿蔔, 鮮菇-燒	蒸蛋 雞蛋, 蔬菜-蒸	金菇鮮瓜 鮮瓜, 金針菇, 蔬菜-煮	標準蔬菜	麵線羹 麵線, 蔬菜, 豬肉絲		6.8	2.5	2.2	2.4	827
9	二	白飯 白米	打拋醬肉片 豬肉片, 番茄, 蔬菜, 九層塔-煮	沙茶油腐雞 油豆腐, 雞肉, 小黃瓜, 玉米筍-煮	芋香白菜 大白菜, 芋頭, 木耳-煮	標準蔬菜	柴魚味噌湯 豆腐, 洋蔥, 柴魚片		6.6	2.5	2.2	2.5	817
10	三	高麗菜飯 白米, 高麗菜, 豬肉, 蔬菜	蜜汁雞翅 三節雞翅 X1-烤	燒烤甜不辣片 甜不辣片 X1, 玉米-燒	韭香如意芽 豆芽菜, 韭菜, 蔬菜-炒	標準蔬菜	藥膳排骨湯 洋芋, 湯排, 薑仁	水果	6.8	2.5	2.1	2.6	833
11	四	白飯 白米	和風薑汁燒肉 豬肉, 洋蔥, 青蔥-燒	濃湯煨豆腐 豆腐, 玉米, 蔬菜-燒	蠔香炒海唇 海帶唇, 蔬菜, 蒜-炒	有機蔬菜	番茄蛋花湯 番茄, 雞蛋, 蔬菜		6.6	2.4	2.2	2.4	805
12	五	胚芽飯 白米, 胚芽	避風塘翹腿 翅小腿 X2, 地瓜, 洋芋, 蒜酥-炸	魷魚燴鮮筍 竹筍, 魷魚, 蔬菜-燒	螞蟻上樹 高麗菜, 冬粉, 絞肉, 蔬菜-炒	標準蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜, 豬肉絲, 酸菜		6.9	2.5	2.1	2.5	836
15	一	白飯 白米	柴香燉肉 豬肉, 蘿蔔, 柴魚片-燉	番茄炒蛋 雞蛋, 番茄, 蔬菜-炒	鮮瓜時蔬 鮮瓜, 蔬菜-煮	標準蔬菜	鮮筍雞湯 竹筍, 雞肉	豆奶	6.5	2.5	2.2	2.6	815
16	二	地瓜飯 白米, 地瓜	三杯雞 雞肉, 竹筍, 鮑菇, 九層塔-燒	味噌豆乳白菜 大白菜, 豆腐, 肉片, 鮮菇, 玉米筍-煮	拌炒海絲 海帶絲, 蘿蔔, 蔬菜-炒	標準蔬菜	枸杞冬瓜湯 冬瓜, 湯排, 枸杞		6.7	2.4	2.2	2.4	812
17	三	泰式茄汁 通心粉 通心麵, 番茄, 洋蔥, 蔬菜, 絞肉	海苔豬排 豬排 X1, 海苔粉-燒	麥克雞塊 雞塊 X2-炸	脆炒花椰 花椰菜, 蔬菜-炒	標準蔬菜	玉米濃湯 玉米, 蔬菜, 雞蛋	水果	6.5	2.6	2.2	2.7	827
18	四	薏仁飯 白米, 小薏仁	馬來沙嗲雞 雞肉, 洋芋, 蔬菜-煮	塔香黑干 黑豆干, 芹菜, 九層塔-炒	豆醬鮮筍 竹筍, 木耳, 蔬菜-煮	有機蔬菜	韓風大醬湯 豆腐, 鮑菇, 豬肉		6.7	2.4	2.1	2.5	814
19	五	白飯 白米	京醬豬肉 豬肉, 洋蔥, 彩椒-燒	綜合鹹水雞 凍豆腐, 雞肉, 長豆, 木耳-煮	玉米彩丁 玉米, 青豆, 蔬菜-煮	標準蔬菜	鳳梨雞湯 鳳梨, 雞肉, 蔬菜		6.7	2.5	2	2.4	815
22	一	紅藜飯 白米, 紅藜	香茅烤醬雞丁 雞肉, 蘿蔔, 蔬菜, 香茅-燒	開胃炸醬鵪鶉 鵪鶉蛋, 干丁, 絞肉, 蔬菜-煮	蒜味海根 海帶根, 蘿蔔-炒	標準蔬菜	羅宋湯 番茄, 洋蔥, 高麗菜, 湯排		6.5	2.5	2.1	2.5	808
23	二	白飯 白米	芝麻壽喜豬 豬肉, 洋蔥, 芝麻-煮	照燒雞肉 雞肉, 玉米, 蘿蔔-燒	蝦香高麗 高麗菜, 蔬菜, 蝦皮-炒	標準蔬菜	海芽蛋花湯 雞蛋, 蔬菜, 海芽		6.5	2.4	2.2	2.5	803
24	三	客家肉燥 米苔目 米苔目, 豆芽菜, 絞肉, 蔬菜	香酥炸雞排 無骨雞排 X1-炸	燒賣 燒賣 X2-蒸	干絲條豆 條豆, 黃干絲-炒	標準蔬菜	鮮瓜肉絲湯 鮮瓜, 豬肉, 薑	水果	6.7	2.6	2.1	2.7	838
25	四	白飯 白米	筍茸豬腳 豬肉, 豬腳, 筍茸, 梅菜-燉	年糕雞 大白菜, 雞肉, 年糕-煮	油片燒瓜 鮮瓜, 油片, 蔬菜-煮	有機蔬菜	糯米雞湯 洋芋, 雞肉, 糯米		6.8	2.4	2.2	2.4	819
26	五	紫米飯 白米, 紫米	蔬炒干片 豆干, 蔬菜, 蔥-炒	茶葉蛋 帶殼雞蛋 X1, 茶葉-燉	芽菜什錦 豆芽菜, 木耳, 蔬菜-炒	標準蔬菜	燕麥奶濃湯 洋蔥, 鮮菇, 燕麥粉, 奶粉, 豆皮		6.6	2.5	2.2	2.5	817
29	一	教師節補假											
30	二	白飯 白米	南瓜燒雞 雞肉, 南瓜-燒	海苔香鬆蛋 雞蛋, 洋蔥, 青豆, 海苔香鬆-炒	鮮菇白菜 大白菜, 鮮菇, 蔬菜-煮	標準蔬菜	小魚味噌湯 豆腐, 小魚干, 蔬菜		6.7	2.5	2.2	2.6	829