



上將食品

115年1+2月



積穗國中

◎地址: 新北市新莊區幸福東路86號 ◎服務專線: (02) 2976-9305 ◎E-mail: kh9305@gmail.com *本公司全面使用非基因改造玉米及豆製品 *亦使用輻射污染食品
 *菜單含有甲殼類、芒果、花生、牛奶及羊奶、蛋、堅果類、芝麻、含鈣質之穀物、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: 林琇琦 (營養字第008859號)

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	附餐	全穀類	豆魚肉	蔬菜	油脂	熱量
2	五	白飯 白米	和風咖哩豬 豬肉, 洋芋, 蔬菜-煮	▲腰果大溪干 大溪黑干, 蔬菜, 腰果-燒	彩蔬海絲 海帶絲, 干絲, 蔬菜-炒	什錦白菜湯 大白菜, 雞蛋, 蔬菜		6.7	2.4	2.1	2.3	805
5	一	蕎麥飯 白米, 蕎麥	麻香菇菇雞 雞肉, 高麗菜, 鮮菇-煮	南瓜炒蛋 南瓜, 雞蛋, 青豆-炒	芽菜彩絲 豆芽菜, 蔬菜-炒	海芽味噌湯 豆腐, 海芽, 味噌	水果	6.6	2.5	2.2	2.6	822
6	二	白飯 白米	鮮茄紅燒豬 豬肉, 番茄, 蔬菜-燒	雞茸干丁炸醬 豆干, 雞絞肉, 蔬菜, 毛豆-煮	腐皮鮮瓜 鮮瓜, 豆皮, 蘿蔔-煮	菜脯雞湯 雞肉, 蔬菜, 菜脯		6.6	2.5	2.2	2.4	813
7	三	青醬蕈菇義大利麵 麵, 蔬菜, 絞肉, 鮮菇	香烤雞排 X1 雞排 X1-烤	★炸美式薯球 X4 薯球 X4-炸	紅片花椰 花椰菜, 蘿蔔-炒	玉米濃湯 玉米, 蔬菜, 雞蛋		6.7	2.4	2.1	2.7	823
8	四	紅藜飯 白米, 紅藜	▲燒魚排 X1 魚排 X1-燒	卡邦尼洋芋雞 雞肉, 洋芋, 蔬菜-煮	蒜炒海根 海帶根, 芹菜, 蒜-炒	鮮瓜雞湯 鮮瓜, 雞肉, 蔬菜		6.6	2.4	2.1	2.4	803
9	五	白飯 白米	三杯雞 雞肉, 竹筍, 九層塔-燒	鹹豬肉炒高麗 高麗菜, 自製鹹豬肉, 蔬菜-炒	結菜佃煮 結頭菜, 玉米筍, 蔬菜-煮	紅燒排骨湯 番茄, 湯排, 蔬菜		6.5	2.4	2.2	2.5	803
12	一	雜糧飯 白米, 雜糧米	▲打拋醬鮮魚 魚肉, 番茄, 洋蔥, 九層塔-燒	茶葉蛋 帶殼雞蛋 X1, 茶包-滷	茼蒿燒瓜 鮮瓜, 蔬菜, 茼蒿-煮	鮮菇赤肉羹 蔬菜, 豬肉絲, 金針菇, 雞蛋	水果	6.5	2.5	2.2	2.5	810
13	二	白飯 白米	南洋咖哩雞 雞肉, 南瓜, 蔬菜-煮	▲清炒甜不辣 甜不辣, 蘿蔔, 青豆-炒	香鬆玉米煮 玉米, 絞肉, 蔬菜, 香鬆-煮	▲小魚味噌湯 豆腐, 小魚乾, 青蔥		6.8	2.4	2	2.4	814
14	三	招牌麻香飯 白米, 糯米, 豬肉, 香菇, 麵輪	醬燒大排 X1 豬排 X1-燒	★麥克雞塊 X2 雞塊 X2-炸	香炒海帶 海帶唇, 蔬菜, 九層塔-炒	番茄蛋花湯 番茄, 雞蛋, 蔬菜		6.5	2.6	2.1	2.7	824
15	四	▲芝麻飯 白米, 芝麻	滷雞翅 X1 雞翅 X1-滷	香草洋芋豬 洋芋, 豬肉, 香草-炒	▲蝦味長豆 長豆, 蔬菜, 蝦皮-炒	海帶藕排湯 海帶結, 湯排, 蓮藕	豆奶	6.7	2.5	2.2	2.5	824
16	五	白飯 白米	豬肉壽喜燒 豬肉, 洋蔥, 芝麻-燒	▲醬爆鮮魷小炒 豆干, 魷魚, 蔬菜-炒	肉茸粉絲煲 蔬菜, 粉絲, 絞肉-炒	結菜鮮雞湯 結頭菜, 雞肉, 木耳		6.8	2.4	2	2.4	814
19	一	洋蔥仁飯 白米, 洋蔥仁	奶醬薯塊雞 雞肉, 洋芋, 毛豆-煮	▲香菇肉燥丸子 魚丸片, 絞肉, 香菇, 蔬菜-滷	芹香雙絲 海帶絲, 蔬菜, 芹菜-炒	豆薯蛋花湯 豆薯, 雞蛋, 榨菜	水果	6.7	2.5	2	2.4	815
20	二	~ 結業式 ~										
21	三	金瓜炒雙粉 米粉, 冬粉, 南瓜, 豬肉, 蔬菜	BBQ 雞翅 X1 雞翅 X1-烤	★蛋黃芋丸 X2 蛋黃芋丸 X2-炸	雲耳鮮瓜 鮮瓜, 木耳, 蔬菜-煮	新馬肉骨茶 高麗菜, 湯排, 豆皮		6.8	2.5	2.2	2.6	836
22	四	藜麥飯 白米, 白藜麥	甜蜜咕咾肉 豬肉, 洋蔥, 彩椒-燒	麻婆豆腐 豆腐, 蔬菜, 絞肉-煮	韓式黃芽 黃豆芽, 蔬菜, 海芽-炒	香菇雞湯 蔬菜, 雞肉, 香菇		6.5	2.4	2.2	2.5	803
23	五	白飯 白米	燒無骨雞排 X1 去骨雞排 X1-燒	蒸蛋 雞蛋, 蔬菜-蒸	熱炒花椰 花椰菜, 蔬菜-炒	味噌大醬湯 豆腐, 豬肉, 蔬菜		6.5	2.4	2.1	2.5	800
~~ 放寒假囉 ☺ 過年期愉快 ~~												
2/23	一	白飯 白米	沙嗲洋芋豬 豬肉, 洋芋, 蔬菜-煮	春川年糕雞 大白菜, 雞肉, 年糕-煮	蕈菇鮮瓜 鮮瓜, 鮮菇, 蔬菜-煮	金針雞湯 蘿蔔, 雞肉, 金針花	水果	6.9	2.5	2.2	2.5	838
24	二	小米飯 白米, 小米	京醬雞丁 雞肉, 洋蔥, 蔬菜-燒	▲蔬炒花枝揚 花枝揚, 蔬菜-炒	紅蘿高麗 高麗菜, 蘿蔔-炒	冬瓜排骨湯 冬瓜, 湯排, 枸杞		6.6	2.4	2.2	2.4	805
25	三	義式鮮茄螺旋麵 麵, 番茄, 絞肉, 蔬菜	鐵路肉排 X1 豬排 X1-滷	★香Q地瓜椪 X2 地瓜椪 X2-炸	玉筍花椰 花椰菜, 玉米筍, 蔬菜-炒	巧達濃湯 南瓜, 蔬菜, 雞蛋		6.7	2.4	2.1	2.6	819
26	四	白飯 白米	▲堅果烤醬雞 雞肉, 蘿蔔, 杏仁片-燒	洋蔥紅絲蛋 洋蔥, 雞蛋, 蘿蔔-炒	醬燒海菜 海帶根, 蔬菜-燒	▲柴魚味噌湯 豆腐, 蔬菜, 柴魚, 味噌		6.5	2.4	2.2	2.5	803
27	五	~ 二二八和平紀念日補假一日 ~										