



上將食品 113年8+9月



三重高中

◎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 【本校亦使用輻射污染食品】
 *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，不適合過敏體質者食用 *本全面使用非基改玉米及豆製品* ◎營養師：林宇婷(營養字第 011267 號)

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	附餐	全穀雜糧	豆魚肉	蔬菜	海帶	林量	
8/30	五	白飯 白米	咖哩豬 豬肉, 洋芋, 洋蔥-煮	義式番茄豆腐 豆腐, 番茄, 玉米-煮	鮮炒高麗 高麗菜, 蔬菜-炒	標章蔬菜 香菇雞湯 蘿蔔, 香菇, 雞肉	6.7	2.4	2.3	2.3	810	
9/2	一	胚芽飯 白米, 胚芽米	宮保雞丁 雞肉, 竹筍, 紅椒, 花生-燒	墨西哥風肉丸 豬肉丸, 洋芋, 毛豆-燒	肉燥條豆 條豆, 絞肉, 蔬菜, 豆豉-炒	標章蔬菜 柴魚味噌湯 豆腐, 海苔, 味噌	6.6	2.4	2.2	2.5	810	
3	二	白飯 白米	海苔燒豬 豬肉, 蘿蔔, 海苔粉-燒	蜜汁香干雞 四方豆干, 雞肉, 蔬菜-煮	雲耳炒筍 竹筍, 蔬菜, 木耳-炒	標章蔬菜 雙菇雞湯 雞肉, 蔬菜, 金針菇, 鮮菇	6.6	2.5	2.2	2.4	813	
4	三	特調奶香筆管麵 筆管麵, 絞肉, 蔬菜	冰糖雞翅 三節雞翅 X1-油	炸甘梅地瓜薯條 地瓜薯條 X4, 麵粉-炸	蔬炒雙芽 黃豆芽, 蔬菜, 海苔-炒	標章蔬菜 玉米濃湯 玉米, 洋芋, 雞蛋	6.7	2.4	2	2.7	821	
5	四	雜糧飯 白米, 雜糧米	京醬豬肉 豬肉, 鮮菇, 小黃瓜-煮	玉米炒蛋 玉米, 雞蛋, 青豆-炒	金針燴白菜 大白菜, 蔬菜, 金針花-煮	有機蔬菜 關東煮湯 油豆腐, 金針菇, 海帶	6.7	2.5	2.1	2.6	826	
6	五	白飯 白米	三杯米糕雞 雞肉, 米血糕, 九層塔-炒	普羅旺斯百頁 百頁豆腐, 玉米筍, 彩椒-燒	脆口海絲 海帶絲, 蔬菜-炒	標章蔬菜 紅燒排骨湯 洋蔥, 蘿蔔, 番茄, 排骨	6.7	2.4	2.1	2.5	814	
9	一	紫米飯 白米, 紫米	壽喜燒豬 豬肉, 洋蔥, 蔬菜-煮	泡菜春川雞 雞肉, 大白菜, 年糕, 蔬菜-炒	腰果粟米 玉米, 豆薯, 蔬菜, 腰果-炒	標章蔬菜 酸辣清湯 豆腐, 肉絲, 雞蛋, 蔬菜	6.7	2.5	2.2	2.5	824	
10	二	麥片飯 白米, 麥片	芝麻醬雞肉 雞肉, 蘿蔔, 芝麻-燒	爆漿起司球 起司球, 洋芋, 蔬菜-煮	蒜味高麗 高麗菜, 蔬菜, 蒜-炒	標章蔬菜 筍香排骨湯 竹筍, 蔬菜, 排骨	6.6	2.4	2.1	2.4	803	
11	三	上海招牌菜飯 白米, 綠色蔬菜, 鹹豬肉, 香菇	家鄉滷豬排 豬排 X1-油	炸地瓜椪 地瓜椪 X2-炸	清炒花椰 花椰菜, 蔬菜-炒	標章蔬菜 金針雞湯 金針花, 雞肉, 金針菇	6.8	2.4	2	2.7	828	
12	四	白飯 白米	蔥燒雞 雞肉, 洋蔥, 青蔥-燒	蝦仁什錦粉絲煲 粉絲, 高麗菜, 小蝦仁, 絞肉, 蔬菜-炒	塔香海根 海帶根, 蘿蔔, 九層塔-炒	有機蔬菜 韓式大醬湯 豆腐, 豬肉, 鮑菇, 味噌	6.8	2.5	2.1	2.3	820	
13	五	糙米飯 白米, 糙米	蒲燒魚 魚排 X1-蒸	鴿蛋滷味 鴿蛋, 豆皮結, 鮮菇, 毛豆-煮	蝦香結菜 結頭菜, 蔬菜, 蝦皮-炒	標章蔬菜 麵線羹 麵線, 竹筍, 木耳	6.8	2.4	1.9	2.3	807	
16	一	白飯 白米	中秋柚香雞 雞肉, 蘿蔔, 柚子醬-燒	莎莎醬肉片 肉片, 洋蔥, 番茄, 玉米-煮	菇燒鮮瓜 鮮瓜, 金針菇, 蔬菜-燒	標章蔬菜 洋芋排骨湯 洋芋, 排骨, 蔥仁	6.6	2.5	2.2	2.4	813	
17	二	~~ 中秋佳節愉快 ~~										
18	三	茄汁紅醬義大利麵 麵, 番茄, 絞肉, 蔬菜	菲力雞排 去骨雞排 X1-燒	炸美式薯球 薯球 X4-炸	脆炒豆芽 豆芽菜, 芹菜, 蘿蔔-炒	標章蔬菜 西式濃湯 南瓜, 玉米, 蘿蔔, 雞蛋	6.7	2.5	2	2.7	828	
19	四	白飯 白米	日式咖哩燒豬 豬肉, 洋芋, 蘋果-燒	客家小炒 豆干, 肉絲, 魷魚, 蔬菜-炒	海山醬佃煮 蘿蔔, 海帶結, 蔬菜-煮	有機蔬菜 鮮蔬金菇湯 蔬菜, 鮮菇, 金針菇	6.7	2.5	2.1	2.3	813	
20	五	紅扁豆飯 白米, 紅扁豆	炙烤雞排 雞排 X1-烤	義式黃金魚蛋 黃金魚蛋, 洋蔥, 玉米, 義式香料-煮	鮮蔬白菜 白菜, 蔬菜-燒	標章蔬菜 羅宋湯 番茄, 蔬菜, 湯排	6.6	2.4	2.2	2.4	805	
23	一	小米飯 白米, 小米	麻油炒肉片 豬肉, 洋蔥, 青蔥-炒	照燒油腐 油豆腐, 木耳-燒	紅絲高麗 高麗菜, 蘿蔔-炒	標章蔬菜 糯米雞湯 糯米, 洋芋, 雞肉, 枸杞	6.6	2.5	2.2	2.4	813	
24	二	白飯 白米	塔香魚 魚肉, 鮑菇, 竹筍, 九層塔-燒	海苔香鬆蛋 雞蛋, 蘿蔔, 海苔香鬆-炒	奶香玉米 玉米, 蘿蔔, 鮮菇, 青豆-炒	標章蔬菜 小魚味噌湯 豆腐, 洋蔥, 小魚乾, 味噌	6.5	2.5	2.2	2.6	815	
25	三	飄香肉絲油飯 糯米, 白米, 豬肉, 香菇, 麵輪	炸香酥肉排 豬排 X1-炸	蒸餃 蒸餃 X2-蒸	開陽鮮筍 竹筍, 蔬菜, 蝦米-炒	標章蔬菜 肉骨茶湯 蔬菜, 湯排, 肉骨茶包	6.5	2.6	2	2.7	822	
26	四	白飯 白米	糖醋雞丁 雞肉, 洋蔥, 彩椒-燒	香炒花枝揚 花枝揚, 芹菜-炒	蒜香海茸 海茸, 蔬菜, 蒜-炒	有機蔬菜 香菇赤肉羹 香菇, 肉絲, 白菜, 蔬菜	6.6	2.4	1.9	2.5	802	
27	五	五穀飯 白米, 五穀米	古早味滷肉 豬肉, 蘿蔔-油	蒸蛋 雞蛋, 蔬菜-蒸	雙色花椰 雙色花椰菜, 蘿蔔-炒	標章蔬菜 紫菜蛋花湯 雞蛋, 紫菜, 蔬菜	6.8	2.4	2.1	2.4	817	
30	一	白飯 白米	鮮茄燉雞 雞肉, 番茄, 洋蔥-燉	堅果粟米肉茸 玉米, 絞肉, 蔬菜, 毛豆, 堅果-炒	鮮瓜什錦 鮮瓜, 豆皮, 蔬菜-煮	標章蔬菜 榨菜肉絲湯 榨菜, 肉絲, 金針菇	6.7	2.4	2.2	2.4	812	