



上將食品 113年10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

【本校未使用輻射污染食品】

*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，不適合其過敏體質者食用 *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	油脂	熱量	
1	二	胚芽飯 白米、胚芽	柚香豬柳 豬柳、洋蔥、彩椒-炒	南瓜濃湯煨豆腐 豆腐、南瓜、蔬菜-煮	蒜酥高麗 高麗菜、蔬菜、蒜-炒	標章蔬菜 香菇雞湯 蘿蔔、雞肉、鮮菇		6.6	2.5	2.1	2.4	810
2	三	醃醬肉茸乾拌麵 麵、豆干、絞肉、洋蔥、青蔥	照燒雞翅 三節雞翅 X1-油	炸可樂餅 可樂餅 X1-炸	菇炒鮮筍 鮮筍、鮮菇、蘿蔔-炒	標章蔬菜 海芽蛋花湯 蔬菜、雞蛋、海芽	水果	6.5	2.4	1.9	2.7	804
3	四	白飯 白米	沙嗲薯塊豬 豬肉、洋芋、蘿蔔-煮	芹香甜不辣 甜不辣、芹菜-炒	鐵板芽菜 豆芽菜、蔬菜-炒	有機蔬菜 酸辣湯 豆腐、竹筍、肉絲、蔬菜		6.6	2.5	2.1	2.4	810
4	五	紫米飯 白米、紫米	海山醬雞肉 雞肉、鮮菇、蔬菜-燒	瓜仔鴿蛋 烏蛋、絞肉、蔬菜、脆瓜-煮	絲瓜寬粉 絲瓜、寬粉、蔬菜、枸杞-煮	標章蔬菜 洋芋肉茸湯 洋芋、蔥仁、絞肉		6.8	2.5	2.2	2.4	827
7	一	白飯 白米	鳳梨咕咾肉 豬肉、洋蔥、鳳梨-燒	柴香關東煮 小魚丸、蘿蔔、海帶結-煮	菇炒長豆 長豆、鮮菇、蔬菜-炒	標章蔬菜 冬瓜雞湯 冬瓜、雞肉		6.5	2.5	2.2	2.4	806
8	二	糙米飯 白米、糙米	三杯雞 雞肉、竹筍、鮑菇、九層塔-炒	海芽炒蛋 雞蛋、洋芋、海芽-炒	豆皮白菜 大白菜、豆皮、蔬菜-煮	標章蔬菜 小魚味噌湯 豆腐、小魚干、青蔥		6.7	2.5	2.1	2.6	826
9	三	義式肉醬螺旋麵 麵、玉米、絞肉、蔬菜	烤醬里肌排 豬排 X1-燒	炸麥克雞塊 麥克雞塊 X2-炸	彩蔬花椰 花椰菜、彩椒-炒	標章蔬菜 西式濃湯 洋芋、蘿蔔、雞蛋	水果	6.6	2.4	2	2.5	805
11	五	小麥飯 白米、小麥	香草洋芋豬 豬肉、洋芋、毛豆-煮	韓式什錦冬粉 豆芽菜、冬粉、肉絲、木耳-炒	鮮菇燒瓜 鮮瓜、鮮菇、蔬菜-煮	標章蔬菜 菜脯燉雞湯 蘿蔔、雞肉、菜脯		6.9	2.4	2	2.4	821
14	一	藜麥飯 白米、白藜麥	蒜蓉燉雞 雞肉、洋蔥、玉米筍-煮	豆干炒肉絲 豆干、肉絲、蔬菜-炒	客家炒筍 竹筍、蔬菜、鮮菇-炒	標章蔬菜 洋芋排骨湯 洋芋、湯排、香菇		6.6	2.5	2.1	2.5	815
15	二	白飯 白米	南瓜咖哩豬 豬肉、南瓜、蘿蔔-煮	莎莎醬雞肉丸 雞肉丸、番茄、青豆-煮	蒜味海根 海帶根、蔬菜、蒜-炒	標章蔬菜 酸菜豆腐湯 豆腐、酸菜		6.7	2.5	2.2	2.4	820
16	三	芋香肉絲油飯 糯米、白米、豬肉、芋頭、香菇	香酥雞排 雞排 X1-炸	香鬆魷魚丸 魷魚丸 X2、香鬆-烤	開陽高麗 高麗菜、蔬菜、蝦米-炒	標章蔬菜 肉骨茶湯 蘿蔔、湯排、蔬菜	水果	6.7	2.4	2.1	2.6	819
17	四	白飯 白米	藥膳豬腳 豬肉、豬腳、麵粉、花生-燉	蒸蛋 雞蛋、蔬菜-蒸	鮮瓜蒟蒻 鮮瓜、蒟蒻、蔬菜-煮	有機蔬菜 筍味雞湯 竹筍、雞肉		6.6	2.4	2.1	2.5	807
18	五	芝麻飯 白米、芝麻	避風塘炒雞 雞肉、洋蔥、紅椒、蒜酥-炒	麻婆豆腐 豆腐、絞肉、青蔥-煮	鮮菇津白 大白菜、鮮菇、蔬菜-煮	標章蔬菜 麵線糊 麵線、蔬菜、肉絲、柴魚片		6.7	2.5	2.1	2.5	822
21	一	白飯 白米	烏蛋三鮮肉片 肉片、竹筍、烏蛋、魷魚-燒	元氣炒黑輪 黑輪粒、蔬菜-炒	脆炒雙芽 豆芽菜、海芽、蔬菜-炒	標章蔬菜 南瓜雞湯 南瓜、雞肉		6.7	2.5	2	2.6	824
22	二	小米飯 白米、小米	堅果糖醋魚 魚肉、鳳梨、彩椒、堅果-炒	回鍋肉 高麗菜、豬肉、豆干、蔬菜-炒	豆皮時瓜 鮮瓜、油片、枸杞-煮	標章蔬菜 紅燒排骨湯 蘿蔔、湯排、番茄、青蔥		6.5	2.6	2.1	2.4	811
23	三	奶醬菇菇彎管麵 麵、豬肉、鮮菇、蔬菜	炸豬排 豬排 X1-炸	椒鹽薯瓣 薯瓣 X3-烤	蝦香長豆 長豆、蘿蔔、蝦皮-炒	標章蔬菜 玉米濃湯 玉米、洋芋、雞蛋	水果	6.6	2.5	2	2.7	821
24	四	白飯 白米	韓式年糕雞 雞肉、年糕、白菜-燒	肉茸凍腐燒 凍豆腐、木耳、絞肉-煮	紅片花椰 花椰菜、蘿蔔-炒	有機蔬菜 大醬湯 豆腐、鮑菇、肉片		6.7	2.4	2.1	2.4	810
25	五	燕麥飯 白米、燕麥	酒糟五花肉 五花肉條 X4-燒	雞肉親子丼 洋蔥、雞肉、雞蛋、海苔絲-炒	玉米彩丁 玉米、鮮菇、蘿蔔-炒	標章蔬菜 紫菜蛋花湯 雞蛋、蔬菜、紫菜		6.6	2.5	1.9	2.5	810
28	一	紅扁豆飯 白米、紅扁豆	宮保雞丁 雞肉、蔬菜、花生-炒	泰式打拋豬 番茄、絞肉、洋蔥、九層塔-炒	米血糕滷味 米血糕、蘿蔔、海帶結-油	標章蔬菜 鮮瓜排骨湯 鮮瓜、湯排、鮮菇	豆奶	6.6	2.4	2	2.4	800
29	二	白飯 白米	蔥爆豬柳 豬柳、洋蔥、青蔥-炒	鐵板鴿蛋 烏蛋、豆干、絞肉、毛豆-炒	鮑菇炒筍 竹筍、鮑菇、蔬菜-炒	標章蔬菜 糯米雞湯 洋芋、雞肉、糯米		6.6	2.4	2.1	2.5	807
30	三	上海菜飯 白米、綠色青菜、鹹豬肉、油蔥	烤雞肉捲 雞肉捲 X1-烤	鍋貼 鍋貼 X2-烤	油片鮮瓜 鮮瓜、油片、蔬菜-煮	標章蔬菜 香菇赤肉羹 竹筍、豬肉、香菇、雞蛋	水果	6.7	2.5	2.2	2.6	829
31	四	白飯 白米	味噌洋芋豬 豬肉、洋芋-煮	肉茸粉絲煲 高麗菜、冬粉、絞肉、蔬菜-炒	蔥酥白菜 白菜、蔬菜-煮	有機蔬菜 番茄蛋花湯 番茄、雞蛋、玉米		6.8	2.6	2.2	2.5	839