



上將食品 113年10月



松山家商

◎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：黃靖芸(營養字第011869號)

日期	星期	主食	主菜	副菜	附餐	全穀雜糧	豆点	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,絞肉,蔬菜-煮	蒜酥高麗 高麗菜,蔬菜,蒜-炒	青菜	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	紐奧良風味烤翅 X1 三節雞翅 X1-烤	花枝捲 X2 花枝捲 X2-烤	菇炒鮮筍 鮮筍,鮮菇,蘿蔔-炒	青菜	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	虱目魚塊 X2 魚塊 X2-烤	鐵板芽菜 豆芽菜,蔬菜-炒	青菜	果汁	6.6	2.5	2.1	2.4	810
4	五	紫米飯 白米,紫米	滷雞排 X1 雞排 X1-滷	瓜仔干丁肉臊 豆干丁,絞肉,蔬菜,脆瓜-煮	絲瓜寬粉 絲瓜,寬粉,蔬菜,枸杞-煮	青菜	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	肉茸蒸蛋 雞蛋,絞肉,蔬菜-蒸	菇炒長豆 長豆,鮮菇,蔬菜-炒	青菜	6.5	2.5	2.2	2.4	806	
9	三	義式肉醬螺旋麵 麵,玉米,絞肉,蔬菜	烤醬里肌排 X1 豬排 X1-燒	炸麥克雞塊 X2 麥克雞塊 X2-炸	彩蔬花椰 花椰菜,彩椒-炒	青菜	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	青菜	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	青菜	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	青菜	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	烤雞排 X1 雞排 X1-烤	招牌蒸肉餅 絞肉,豆腐,脆瓜,蔬菜-蒸	開陽高麗 高麗菜,蔬菜,蝦米-炒	青菜	6.7	2.4	2.1	2.6	819	
17	四	白飯 白米	炸里肌肉排 X1 豬排 X1-炸	香鬆魷魚丸 X2 魷魚丸 X2,香鬆-烤	鮮瓜蒟蒻 鮮瓜,蒟蒻,蔬菜-煮	青菜	鮮奶	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	青菜	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	馬鈴薯燒雞 洋芋,雞肉,蘿蔔-煮	脆炒雙芽 豆芽菜,海芽,蔬菜-炒	青菜	6.7	2.5	2	2.6	824	
22	二	小米飯 白米,小米	堅果糖醋雞 雞肉,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	青菜	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	甜蔥醬佐豬排 X1 豬排 X1,洋蔥-燒	燒賣 X2 燒賣 X2-蒸	蝦香長豆 長豆,蘿蔔,蝦皮-炒	青菜	6.6	2.5	2	2.7	821	
24	四	白飯 白米	炸雞翅 X1 三節雞翅 X1-炸	肉茸凍腐燒 凍豆腐,木耳,絞肉-煮	紅片花椰 花椰菜,蘿蔔-炒	青菜	果汁	6.7	2.4	2.1	2.4	810
25	五	燕麥飯 白米,燕麥	梅汁燜肉 豬肉,筍茸,梅菜-煮	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	青菜	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-滷	青菜	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	鐵板鵝蛋 鵝蛋,豆干,絞肉,毛豆-炒	鮑菇炒筍 竹筍,鮑菇,蔬菜-炒	青菜	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	香滷翅腿 X2 翅小腿 X2-滷	奶香金瓜豬 豬肉,南瓜,蔬菜-燒	油片鮮瓜 鮮瓜,油片,蔬菜-煮	青菜	6.7	2.5	2.2	2.6	829	
31	四	白飯 白米	醬烤肉排 X1 豬排 X1-烤	肉茸粉絲煲 高麗菜,冬粉,絞肉,蔬菜-炒	蔥酥白菜 白菜,蔬菜-煮	青菜	鮮奶	6.8	2.6	2.2	2.5	839