



上將食品 114 年暑輔菜單



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: sh9305@gmail.com *本公司全面使用非基改玉米及豆製品 *未使用輔助污染食品

*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，不適者其過敏體質者食用 ◎營養師: 黃詠怡(營養字第 3906 號)

日期	星期	主食	主菜	副菜		附餐	全穀 雜糧	豆魚 蛋肉	蔬菜	油脂	熱量	
14	一	白飯 白米	京醬豬肉 豬肉, 蘿蔔, 小黃瓜-燒	爆炒甜條 甜不辣, 蔬菜-炒	蒟蒻蒲瓜 蒲瓜, 蒟蒻, 蔬菜-煮	青菜		6.6	2.4	2.2	2.4	805
15	二	小米飯 白飯, 小米	無骨雞排 X1 無骨雞排 X1-燒	瓜仔蒸肉餅 絞肉, 豆腐, 脆瓜, 蔬菜-蒸	玉米彩蔬 玉米, 蘿蔔, 毛豆-炒	青菜		6.6	2.5	2	2.5	812
16	三	白飯 白米	馬鈴薯燉肉 豬肉, 洋芋, 番茄-燒	飄香茶葉蛋 X1 帶殼雞蛋 X1-滷	高麗彩蔬 高麗菜, 鮮菇, 枸杞-炒	青菜		6.7	2.5	2.1	2.4	817
17	四	義式肉醬麵 麵, 玉米, 絞肉, 番茄, 蔬菜	嫩汁雞肉捲 X1 雞肉捲 X1-烤	海鮮丸 X2 海鮮丸 X2-烤	脆拌黃芽 黃豆芽, 紅椒, 木耳-炒	青菜 飲品		6.7	2.5	2.2	2.6	829
18	五	地瓜飯 白米, 地瓜	炸排骨酥 X3 豬肉 X3-炸	干片肉絲小炒 豆干, 肉絲, 蔬菜-炒	香草洋芋 洋芋, 蘿蔔, 蔬菜, 香草-煮	青菜		6.8	2.4	2	2.7	828
21	一	薏仁飯 白米, 薏仁	三杯米糕雞 雞肉, 鮮菇, 米血糕-炒	番茄豆腐蛋 雞蛋, 豆腐, 番茄-煮	白菜滷 白菜, 芋頭, 蔬菜-滷	青菜		6.6	2.5	2.2	2.4	813
22	二	白飯 白米	梅干扣肉 豬肉, 梅干, 筍耳-煮	麥克雞塊 X2 雞塊 X2-烤	金粒花椰 花椰菜, 玉米粒-炒	青菜		6.5	2.5	2.2	2.6	815
23	三	糙米飯 白米, 糙米	糖醋魚排 X1 魚排 X1-燒	螞蟻上樹 冬粉, 高麗菜, 絞肉, 蔬菜-炒	塔香筍菇 竹筍, 鮮菇, 蘿蔔, 九層塔-炒	青菜		6.7	2.4	2.2	2.4	812
24	四	白飯 白米	迷迭香燒雞 雞肉, 蘿蔔, 鮮菇-燒	泡菜年糕肉片 大白菜, 年糕, 肉片, 金針菇-煮	花生海結 海帶結, 蘿蔔, 花生-煮	青菜 飲品		6.7	2.4	2.3	2.5	819
25	五	飄香麻油拌拌飯 白米, 香菇, 絞肉, 木耳, 麵輪	醬燒豬排 X1 豬排 X1-燒	芝麻球 X2 芝麻球 X2-烤	豆皮鮮瓜 鮮瓜, 豆皮, 鮮菇, 蔬菜-煮	青菜		6.7	2.4	2.1	2.6	819
28	一	白飯 白米	宮保雞丁 雞肉, 竹筍, 花生-煮	洋蔥炒蛋 雞蛋, 洋蔥, 紅蘿蔔-炒	柴魚關東煮 蘿蔔, 蒟蒻捲, 玉米-煮	青菜		6.6	2.4	2.2	2.5	810
29	二	台式金瓜米粉 米粉, 絞肉, 南瓜, 蔬菜	博客肉條 X4 豬肉條 X4-烤	酥脆蘿蔔糕 X1 蘿蔔糕 X1-煎	蝦皮高麗 高麗菜, 蔬菜, 蝦皮-炒	青菜		6.8	2.4	2.1	2.6	826
30	三	胚芽飯 白米, 胚芽	芝香雞翅 X1 雞翅 X1, 芝麻-炸	咖哩丸子 丸子, 洋芋, 蔬菜-煮	爆炒海根 海帶根, 蘿蔔-炒	青菜		6.7	2.4	2.1	2.4	810
31	四	白飯 白米	義式燒豬 豬肉, 蘿蔔, 番茄-煮	蜜汁方干 四方干, 蔬菜-滷	奶香玉米 玉米, 蔬菜, 青豆-炒	青菜 飲品		6.7	2.5	2	2.4	815

8 月

8/1	五	小米飯 白飯, 小米	洋釀炸雞 X3 雞肉 X3-炸	肉燥滷蛋 X1 雞蛋 X1, 絞肉, 麵輪-滷	豆皮鮮瓜 鮮瓜, 豆皮, 木耳-煮	青菜		6.9	2.4	2.1	2.6	833
4	一	白飯 白米	栗香燒豬 豬肉, 蔬菜, 栗子-燒	日式咖哩雞肉丸 雞肉丸, 洋芋, 蔬菜-煮	芹炒海帶 海帶, 芹菜, 干絲, 蔬菜-炒	青菜		6.5	2.5	2.2	2.5	810
5	二	紫米飯 白米, 紫米	烤雞肉捲 X1 雞肉捲-烤	壽喜燒凍腐豬 凍豆腐, 豬肉, 蔬菜-煮	醬香條豆 長豆, 絞肉, 蔬菜-炒	青菜		6.8	2.4	2.2	2.4	819
6	三	火腿上海菜飯 白米, 蔬菜, 火腿	里肌豬排 X1 豬排-燒	炸物拼盤 雞柳條, 地瓜條-炸	木耳炒筍 竹筍, 木耳, 蔬菜-炒	青菜		6.5	2.5	2.1	2.4	803
7	四	麥片飯 白米, 麥片	奶油玉米雞 雞肉, 玉米, 蔬菜-燒	客家小炒 豆干, 魷魚, 肉絲, 蔬菜-炒	金針花白菜 白菜, 蔬菜, 金針花-滷	青菜 飲品		6.6	2.4	2.2	2.5	810
8	五	DIY 燴飯 白米	沙茶燴三鮮 豬肉, 魷魚, 竹筍, 蝦米-燴	番茄炒蛋 雞蛋, 番茄, 玉米-炒	炒花椰菜 花椰菜, 蔬菜-炒	青菜		6.8	2.5	2.1	2.6	833

◎供餐期間如因氣候、季節等不可預期因素需更改菜單，煩請見諒。