



上將食品 115年10月



清水高中

◎地址: 新北市新莊區幸福東路86號 ◎服務專線: (02) 2996-9305 ◎E-mail: sh9305@gmail.com *本公司全面使用非基改玉米及豆製品 *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: 林怡君 (營養字第 006827 號)

日期	星期	主食	主菜	副菜			湯	附餐	全穀雜糧	豆蛋肉	蔬菜	油脂	熱量
1	四	糙米飯 白米, 糙米	蜜汁豬排 豬排(X1)-炸	招牌滷味 四方干, 白蘿蔔, 海帶結-油	彩絲豆芽菜 豆芽菜, 木耳, 韭菜-炒	有機蔬菜	蔬菜蛋花湯 雞蛋, 洋蔥, 青蔥		6.7	2.4	2.1	2.5	814
2	五	白飯 白米	韓式奶香燉雞 雞肉, 洋蔥, 鮮菇-煮	堅果玉米炒蛋 雞蛋, 玉米, 鮮菇, 杏仁片-炒	紅蘿蔔炒筍 竹筍, 紅蘿蔔, 木耳-炒	標章蔬菜	南洋肉骨茶 高麗菜, 湯排, 腐皮		6.6	2.4	2.1	2.4	803
5	一	大麥仁飯 白米, 大麥仁	古早味豬排 豬排(X1)-油	鮮茄豆包 豆包, 番茄, 白蘿蔔-燒	鮮菇燒瓜 鮮瓜, 紅蘿蔔, 鮮菇-煮	標章蔬菜	金針花雞湯 蔬菜, 雞肉, 金針花		6.5	2.5	2.2	2.5	810
6	二	白飯 白米	竹筍燒雞 雞肉, 竹筍, 鮮菇-燒	歐姆蛋 雞蛋, 洋芋, 毛豆-炒	熱炒高麗菜 高麗菜, 紅蘿蔔, 豬肉-炒	標章蔬菜	味噌小魚干湯 豆腐, 洋蔥, 小魚干		6.7	2.5	2.1	2.6	826
7	三	金瓜炒米粉 米粉, 南瓜, 豬絞肉, 香菇, 紅蘿蔔	香酥鮮魚排 鮮魚排(X1)-炸	椒鹽魷魚丸 魷魚丸(X2)-烤	玉米花椰菜 花椰菜, 紅蘿蔔, 玉米-炒	標章蔬菜	紅棗片雞湯 洋芋, 雞肉, 鮮菇, 紅棗片		6.7	2.6	2.1	2.6	834
8	四	藜麥飯 白米, 白藜麥	蔥油雞 雞肉, 白蘿蔔, 鮮菇, 青蔥-煮	沙茶油豆腐米血糕 油豆腐, 米血糕, 蔬菜-煮	彩繪海帶絲 海帶絲, 豆干絲, 紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐, 雞蛋, 豬肉絲, 竹筍, 紅蘿蔔, 木耳		6.7	2.4	2	2.5	812
9	五	國慶連假補假一天											
12	一	白飯 白米	香烤雞排 雞排(X1)-烤	玉米蒸蛋 雞蛋, 玉米, 鮮菇-蒸	鹹豬肉高麗菜 高麗菜, 自製鹹豬肉, 紅蘿蔔, 青蔥-炒	標章蔬菜	豆腐味噌湯 豆腐, 白蘿蔔, 海帶芽		6.8	2.5	2	2.4	822
13	二	燕麥飯 白米, 燕麥	壽喜燒豬肉 豬肉, 洋蔥, 鮮菇, 芝麻-燒	鹹水凍豆腐雞 凍豆腐, 雞肉, 木耳, 玉米筍-煮	玉米條豆 條豆, 玉米, 紅蘿蔔-炒	標章蔬菜	番茄蛋花湯 番茄, 雞蛋, 洋蔥, 青蔥		6.7	2.4	2	2.4	807
14	三	麻香古早味油飯 糯米, 白米, 豬肉絲, 香菇, 麵輪	香酥虱目魚排 虱目魚排(X1)-炸	豬肉大餡餅 餡餅(X1)-烤	砂鍋大白菜 大白菜, 鮮菇, 木耳-煮	標章蔬菜	冬瓜肉絲湯 冬瓜, 豬肉絲, 薑絲, 枸杞		6.6	2.5	2.1	2.6	819
15	四	蕎麥飯 白米, 蕎麥	花生滷豬肉 豬肉, 白蘿蔔, 花生-油	塔香四方干雞 四方干, 雞肉, 九層塔-炒	客家豆醬筍 竹筍, 紅蘿蔔, 鮮菇-炒	有機蔬菜	蔬菜肉茸湯 豆腐, 豬絞肉, 蔬菜, 雞蛋		6.5	2.4	2.1	2.5	800
16	五	白飯 白米	烤雞肉捲 雞肉捲(X1)-烤	洋蔥炒蛋 雞蛋, 洋蔥, 毛豆-炒	蒜味海帶根 海帶根, 紅蘿蔔, 芹菜-炒	標章蔬菜	白蘿蔔排骨湯 白蘿蔔, 湯排, 鮮菇		6.7	2.4	2.2	2.6	821
19	一	小米飯 白米, 小米	腰果菠蘿豬 豬肉, 洋蔥, 鳳梨, 腰果-燒	筍香炒蛋 雞蛋, 竹筍, 紅蘿蔔-炒	雙色花椰菜 白花椰菜, 綠花椰菜, 彩椒-炒	標章蔬菜	海帶芽蛋花湯 鮮瓜, 雞蛋, 海帶芽		6.5	2.5	2.2	2.5	810
20	二	白飯 白米	和風咖哩雞 雞肉, 洋蔥, 南瓜, 紅蘿蔔-煮	柴魚豆雞片 豆雞片, 白蘿蔔, 蔬菜-煮	木耳鮮瓜 鮮瓜, 鮮菇, 木耳-煮	標章蔬菜	大白菜肉絲湯 大白菜, 豬肉絲, 金針菇, 紅蘿蔔, 榨菜		6.7	2.4	2.2	2.4	812
21	三	粉紅醬茸菇義大利麵 義大利麵, 豬絞肉, 鮮菇, 洋蔥	滷豬排 豬排(X1)-油	鮮肉燒賣 鮮肉燒賣(X2)-蒸	茼蒿高麗菜 高麗菜, 紅蘿蔔, 茼蒿-炒	標章蔬菜	玉米濃湯 雞蛋, 玉米, 洋芋, 紅蘿蔔		6.5	2.6	2.2	2.7	827
22	四	糙米飯 白米, 糙米	匈牙利香料雞 雞肉, 洋蔥, 毛豆, 香料-燒	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋, 紅蘿蔔, 蔬菜-炒	鮮菇海帶絲 海帶絲, 鮮菇, 芹菜-炒	有機蔬菜	大醬豆腐湯 豆腐, 豬肉, 杏鮑菇		6.5	2.5	2	2.4	801
23	五	白飯 白米	黃金豬排 豬排(X1)-炸	麻婆雞茸豆腐 豆腐, 雞絞肉, 青豆-煮	木耳炒筍 竹筍, 木耳, 紅蘿蔔-炒	標章蔬菜	羅宋湯 番茄, 湯排, 白蘿蔔, 芹菜		6.5	2.4	2.1	2.5	800
26	一	光復節連假補假一天											
27	二	五穀飯 白米, 五穀米	麵輪滷豬肉 豬肉, 白蘿蔔, 麵輪, 鮮菇-煮	番茄炒蛋 雞蛋, 番茄, 洋蔥-炒	腐皮白菜滷 大白菜, 腐皮, 紅蘿蔔-油	標章蔬菜	糯米雞湯 雞肉, 洋芋, 糯米		6.6	2.5	2.1	2.6	819
28	三	海苔醬香拌飯 白米, 豬絞肉, 玉米, 紅蘿蔔, 海苔	去骨雞排 去骨雞排(X1)-炸	海鮮卷 魷魚海鮮卷(X2)-燒	蝦米肉燥冬瓜 冬瓜, 豬絞肉, 蝦米, 木耳-煮	標章蔬菜	味噌蛋花湯 豆腐, 雞蛋, 青蔥		6.7	2.6	2	2.6	831
29	四	雜糧飯 白米, 雜糧米	薑汁豬肉片 豬肉, 洋蔥, 鮮菇-煮	黑豆干燒雞 黑豆干, 雞肉, 彩椒-燒	拌炒黃豆芽 黃豆芽, 紅蘿蔔, 海帶芽-炒	有機蔬菜	南瓜濃湯 雞蛋, 南瓜, 紅蘿蔔		6.6	2.5	2.1	2.5	815
30	五	白藜麥小米飯 白米, 白藜麥, 小米	滷雞翅腿 雞翅腿(X2)-油	鮮菇蒸蛋 雞蛋, 豬絞肉, 鮮菇-蒸	田園高麗菜 高麗菜, 紅蘿蔔, 玉米-炒	標章蔬菜	竹筍排骨湯 竹筍, 湯排, 木耳	豆奶	6.8	2.5	2	2.5	826



統鮮美食



清水高中

* 本公司全面使用【非基因改造】玉米及黃豆製品，且未使用輻射污染食品 地址：新北市三重區中興北街136巷18弄18號 電話：(02)2999-0088 營業部：陳芝庭(營養字第6651號)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	附餐	金線雞	豆腐	雞肉	蔬菜	油	熱量
1	四	糙米飯 白米+糙米	咖哩豬 豬肉+洋葱+紅蘿蔔+馬鈴薯-煮	什錦小方干 豆干+香菇+紅蘿蔔-炒	彩椒四季豆 四季豆+紅椒+黃椒-炒	有機蔬菜	味噌蛋花湯 雞蛋+海帶芽+金針菇		6.3	2.6	2.3	2.7		815
2	五	紅藜麥胚芽飯 白米+紅藜麥+胚芽米	黃金雞排 雞排(X1)-炸	蕃茄炒蛋 雞蛋+蕃茄+洋葱-炒	木耳大白菜 大白菜+紅蘿蔔+木耳-炒	履歷蔬菜	白蘿蔔排骨湯 白蘿蔔+豬排骨+芹菜		6.3	2.5	2.4	2.7		810
5	一	小米飯 白米+小米	泰式打拋豬肉片 豬肉片+蕃茄+九層塔-煮	奶香洋芋炒蛋 雞蛋+馬鈴薯+紅蘿蔔-炒	清炒豆芽菜 豆芽菜+紅蘿蔔+蔥+韭菜-炒	履歷蔬菜	鮮瓜雞湯 鮮瓜+雞骨+杏鮑菇		6.2	2.5	2.6	2.8		813
6	二	燕麥飯 白米+燕麥	雞蛋雞肉燒 雞肉+香菇+雞蛋-煮	南瓜煨豆腐 豆腐+南瓜+毛豆-煮	鮮瓜杏鮑菇 鮮瓜+杏鮑菇+紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	竹筍排骨湯 竹筍+豬排骨+油片絲		6.4	2.4	2.4	2.7		810
7	三	白醬雞茸麵 麵+雞肉+玉米+洋葱	鐵路豬排 豬排(X1)-油	餡餅X2 餡餅(X2)-烤	脆炒高麗菜 高麗菜+紅蘿蔔+香菇-炒	履歷蔬菜	玉米濃湯 玉米+雞蛋+馬鈴薯+紅蘿蔔		6.3	2.5	2.6	2.8		820
8	四	地瓜飯 白米+地瓜	脆皮雞排 雞排(X1)-炸	豆干肉絲小炒 豆干+豬肉絲+蔥-炒	木耳花椰菜 綠花椰菜+紅蘿蔔+木耳-煮	有機蔬菜	大白菜排骨湯 大白菜+豬排骨+金針菇		6.3	2.6	2.4	2.7		818
9	五	國慶連假補假一天												
12	一	玉米飯 白米+玉米	竹筍滷豬肉 豬肉塊+竹筍+蔥-油	雙色炒蛋 雞蛋+洋葱+紅蘿蔔-炒	香菇大白菜 大白菜+香菇+紅蘿蔔-煮	履歷蔬菜	大醬豆腐湯 豆腐+海帶+杏鮑菇		6.3	2.6	2.5	2.6		816
13	二	五穀飯 白米+五穀米	香酥虱目魚排 虱目魚排(X1)-炸	芝麻大溪豆干 大溪豆干+鮑菇+紅蘿蔔-燒	海帶三絲 海帶塊+金針菇+紅蘿蔔+茼蒿花-炒	履歷蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜+豬排骨+玉米+薑絲		6.2	2.5	2.5	2.7		806
14	三	招牌豬肉絲炒麵 麵+豬肉絲+香菇+高麗菜	黑胡椒豬排 豬排(X1)-燒	豬肉燒賣 豬肉燒賣(X2)-蒸	杏鮑菇鮮瓜 鮮瓜+杏鮑菇+川耳-煮	履歷蔬菜	肉骨茶湯 高麗菜+雞骨+油片絲		6.4	2.6	2.4	2.6		820
15	四	胚芽飯 白米+胚芽米	菲力雞排 雞排(X1)-燒	毛豆玉米蒸蛋 雞蛋+玉米+毛豆-蒸	紅絲高麗菜 高麗菜+紅蘿蔔+香菇-炒	有機蔬菜	金針花排骨湯 金針花+豬排骨+金針菇		6.1	2.6	2.5	2.8		811
16	五	大麥飯 白米+大麥	蒜泥燒豬肉 豬肉+洋葱+小黃瓜-煮	油豆腐滷味 油豆腐+杏鮑菇+海帶-油	香菇炒筍 竹筍+香菇+紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	玉米蛋花湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔		6.3	2.6	2.4	2.5		809
19	一	糙米飯 白米+糙米	鹹水雞 雞肉+玉米筍+紅蘿蔔-煮	芹香豆干 豆干+紅蘿蔔+芹菜-炒	雞蛋炒鮮瓜 鮮瓜+金針菇+雞蛋-炒	履歷蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐+海帶芽+洋葱		6.1	2.5	2.5	2.8		803
20	二	紅藜麥飯 白米+紅藜麥	蔥爆豬肉片 豬肉片+洋葱+蔥-炒	菜脯洋葱炒蛋 雞蛋+洋葱+菜脯-炒	雙色花椰菜 綠花椰+白花椰+紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	筍絲雞湯 筍絲+雞骨+香菇		6.4	2.4	2.5	2.6		808
21	三	蕃茄肉醬麵 麵+豬絞肉+蕃茄+洋葱	香酥鮮魚排 鮮魚排(X1)-炸	珍珠丸 珍珠丸(X2)-蒸	香干四季豆 四季豆+豆干+紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	巧達濃湯 雞蛋+馬鈴薯+紅蘿蔔		6.3	2.5	2.6	2.6		811
22	四	燕麥飯 白米+燕麥	義式香料燉豬肉 豬肉+洋葱+馬鈴薯-煮	玉米炒蛋 雞蛋+玉米+毛豆-炒	香拌黃豆芽 黃豆芽+紅蘿蔔+木耳-拌	有機蔬菜	大白菜雞湯 大白菜+雞骨+金針菇		6.3	2.6	2.6	2.5		814
23	五	紫米飯 白米+紫米	香滷雞排 雞排(X1)-油	香菇麵輪 麵輪+香菇+竹筍-油	茼蒿高麗菜 高麗菜+杏鮑菇+茼蒿花-炒	履歷蔬菜	昆布排骨湯 昆布+豬排骨+玉米粒		6.4	2.6	2.5	2.7		827
26	一	光復節連假補假一天												
27	二	地瓜飯 白米+地瓜	脆皮雞翅腿 雞翅腿(X2)-炸	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔+蔥-炒	清炒四季豆 四季豆+香菇+紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐+海帶芽+洋葱		6.3	2.5	2.5	2.6		808
28	三	香蒜豬肉茸拌飯 白米+豬絞肉+玉米+紅蘿蔔	烤雞排 雞排(X1)-烤	海鮮卷 海鮮卷(X2)-烤	玉米筍綠花椰菜 綠花椰菜+筍+玉米筍-炒	履歷蔬菜	蕃茄蛋花湯 蕃茄+雞蛋+金針菇		6.3	2.5	2.6	2.8		820
29	四	五穀飯 白米+五穀米	筍香燒豬肉 豬肉+竹筍+香菇-燒	洋蔥炒蛋 雞蛋+洋葱+蔥-炒	豆皮大白菜 大白菜+豆皮+木耳-煮	有機蔬菜	鮮瓜雞湯 鮮瓜+雞骨+油豆腐		6.4	2.5	2.6	2.4		809
30	五	胚芽飯 白米+胚芽米	蘿蔔雞肉佃煮 雞肉+白蘿蔔+茼蒿-煮	拌飯肉燥豆干 豆干+豬絞肉+香菇-煮	炒海帶唇 海帶唇+紅蘿蔔+玉米-炒	履歷蔬菜	洋芋排骨湯 蕃茄+馬鈴薯+豬排骨	豆奶	6.3	2.5	2.8	2.4		807

本菜單含有甲殼類及其製品、芒果及其製品、含麩質之穀物及其製品、大豆及其製品、花生及其製品、堅果類及其製品、芝麻及其製品、蛋及蛋製品、牛奶、羊奶及其製品、魚類及其製品、不適合其過敏體質者食用

◆每天三份蔬菜兩份水果，有助於身體健康，那要吃多少呢?三份熟食蔬菜的份量大概為三個拳頭大，兩份水果則是為兩個拳頭大喔◆



全盛美食115年10月菜單清水高中

◎公司地址：新北市樹林區保安街三段1巷1號 電話：02-26884900 ◎營養師：許金鳳、陳雅婷、劉雅菁、藍雯琪、林湘庭

★本公司豬肉及其製品全面使用國產肉、全面使用非基改玉米及豆製品，請大家安心食用★ ★本公司未使用輻射污染食品，請大家安心食用★
★菜單中含有甲殼類、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，不適合過敏體質者食用★

日期	星期	主食	主菜	副菜			湯品	附餐	全穀類	蛋肉類	油類	蔬菜類	熱量
1	四	白飯 白米	洋蔥豬肉片 豬肉、鮮菇、洋蔥、燒	咖哩油豆腐 油豆腐、紅蘿蔔、毛豆仁、煮	小魚乾大白菜 大白菜、木耳、紅蘿蔔、小魚乾、煮	有機蔬菜	蕃茄玉米湯 蕃茄、雞絞肉、洋蔥、西洋芹、玉米		6 1	2 8	2 7	2 2	8 4
2	五	燕麥飯 白米、燕麥	香酥雞排 雞排(X1)-炸	玉米炒蛋 雞蛋、玉米、毛豆仁、炒	塔香海茸 海茸、茼蒿、紅椒、九層塔、煮	履歷蔬菜	竹筍肉絲湯 竹筍、豬肉、木耳		6 2	2 7	2 7	2 2	8 3
5	一	白飯 白米	塔香豬肉 豬肉、杏鮑菇、豬血糕、九層塔、炒	南瓜炒蛋 雞蛋、南瓜、毛豆仁、紅蘿蔔、炒	玉米筍花椰 青花菜、玉米筍、紅蘿蔔、炒	履歷蔬菜	味噌蔬菜湯 結頭菜、豆皮、鮮菇		6 1	2 8	2 7	2 1	8 1
6	二	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	金黃虱目魚排 虱目魚排(X1)-炸	紅燒豆腐 豆腐、紅蘿蔔、毛豆仁、燒	蒜苗高麗菜 高麗菜、豬肉、紅蘿蔔、蒜苗、炒	履歷蔬菜	海帶芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋、豬肉、蔥		6 2	2 7	2 7	2 2	8 3
7	三	主廚 豬肉炒飯 白米、豬肉、玉米、鮮菇、毛豆仁、紅蘿蔔	嫩滷豬排 豬排(X1)-滷	火烤花枝丸 花枝丸(X2)-烤	木耳竹筍 竹筍、木耳、紅蘿蔔、炒	履歷蔬菜	雞茸玉米湯 玉米、雞絞肉、洋蔥、紅蘿蔔		6 1	2 8	2 6	2 1	8 7
8	四	白飯 白米	春川泡菜炒雞 雞肉、黃豆芽、洋蔥、泡菜、炒	炸醬肉燥豆干 豆干、豬絞肉、香菇、毛豆仁、紅蘿蔔、炒	枸杞冬瓜 冬瓜、鮮菇、枸杞、薑絲、煮	有機蔬菜	金針排骨湯 金針、排骨、金針菇		6 0	2 8	2 7	2 2	8 7
9	五	雙十節連假補假一天											
12	一	白飯 白米	結頭菜燒雞 雞肉、結頭菜、紅蘿蔔、燒	海帶芽炒蛋 雞蛋、海帶芽、紅蘿蔔、炒	玉米豆干丁 小黃瓜、玉米、豆干、紅蘿蔔、煮	履歷蔬菜	酸辣湯 豆腐、豬肉、竹筍、雞蛋、紅蘿蔔、木耳		6 1	2 8	2 7	2 2	8 4
13	二	地瓜飯 白米、地瓜	養生藥膳雞 雞肉、青木瓜、紅棗、煮	杏鮑菇素雞 素雞片、杏鮑菇、紅蘿蔔、蔥、燒	豬肉條豆 條豆、豬肉、紅蘿蔔、炒	履歷蔬菜	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔、豬絞肉、紅蘿蔔		6 0	2 8	2 8	2 1	8 9
14	三	白醬豬肉 義大利麵 義大利麵、豬肉、洋蔥、玉米、洋菇、紅蘿蔔	香草里肌豬排 豬排(X1)、義大利香料、滷	毛豆福州肉丸 福州丸(X1)、毛豆仁、煮	鮮菇白花菜 白花椰、鮮菇、玉米筍、木耳、炒	履歷蔬菜	海帶雞湯 海帶、雞骨、紅蘿蔔		6 2	2 8	2 6	2 2	8 6
15	四	糙米飯 白米、糙米	香酥雞排 雞排(X1)-炸	蔥燒凍豆腐 凍豆腐、玉米、紅蘿蔔、蔥、燒	肉燥豆芽菜 豆芽菜、豬絞肉、紅蘿蔔、韭菜、炒	有機蔬菜	竹筍排骨湯 竹筍、排骨、木耳		6 0	2 8	2 7	2 1	8 4
16	五	白飯 白米	胡麻醬豬肉 豬肉、高麗菜、玉米筍、煮	竹筍炒蛋 雞蛋、竹筍、紅蘿蔔、蔥、炒	扁蒲木耳 扁蒲、木耳、紅蘿蔔、炒	履歷蔬菜	牛蒡雞湯 牛蒡、雞骨、枸杞		6 3	2 6	2 7	2 2	8 3
19	一	白飯 白米	脆皮雞翅腿 雞翅腿(X2)-炸	豬肉豆干小炒 豆干、豬肉、紅蘿蔔、芹、炒	毛豆竹筍 竹筍、毛豆仁、木耳、炒	履歷蔬菜	金針花豬肉湯 金針花、豬肉、金針菇		6 0	2 8	2 7	2 2	8 7
20	二	麥片飯 白米、麥片	南洋咖哩豬 豬肉、洋蔥、紅蘿蔔、馬鈴薯、煮	玉米蒸蛋 雞蛋、玉米、調味絲、蒸	茼蒿黃瓜 黃瓜、茼蒿、木耳、紅蘿蔔、炒	履歷蔬菜	味噌湯 豆腐、海帶芽、金針菇、蔥		6 2	2 7	2 6	2 2	8 9
21	三	日式海苔 豬肉拉麵 拉麵、豬肉、洋蔥、玉米、木耳、海苔	火烤雞肉捲 雞肉捲(X1)-烤	鮮肉珍珠丸子 珍珠丸(X2)-蒸	蝦米結頭菜 結頭菜、紅蘿蔔、木耳、蝦米、炒	履歷蔬菜	高麗菜蛋花湯 高麗菜、雞蛋、金針菇		6 2	2 7	2 6	2 1	8 6
22	四	胚芽飯 白米、胚芽米	京醬豬柳 豬柳、洋蔥、青椒、煮	鷹嘴豆燒豆干 豆干、鷹嘴豆、毛豆仁、燒	蒜香海帶唇 海帶(藻唇片)、茼蒿、紅蘿蔔、炒	有機蔬菜	冬瓜雞湯 冬瓜、雞骨、薑、枸杞		6 0	2 8	2 8	2 2	8 1
23	五	白飯 白米	五香滷雞排 雞排(X1)-滷	菜脯炒蛋 雞蛋、毛豆仁、紅蘿蔔、菜脯、炒	白菜滷 大白菜、紅蘿蔔、香菇、木耳、煮	履歷蔬菜	養生肉骨茶 白蘿蔔、排骨、枸杞		6 0	2 8	2 8	2 2	8 1
26	一	光復節連假補假一天											
27	二	白飯 白米	糖醋雞丁 雞肉、洋蔥、彩椒、鳳梨、炒	豬肉豆腐 豆腐、豬絞肉、紅蘿蔔、蔥、煮	紅片青花菜 青花菜、紅蘿蔔、木耳、炒	履歷蔬菜	黃豆芽肉絲湯 黃豆芽、豬肉、木耳		6 1	2 8	2 8	2 2	8 8
28	三	紅蔥雞肉飯 白米、雞肉、毛豆仁、紅蔥末	蒜香豬排 豬排(X1)-滷	豬肉湯包 湯包(X2)-蒸	海帶豆干絲 海帶、豆干、紅蘿蔔、炒	履歷蔬菜	玉米濃湯 玉米、雞蛋、紅蘿蔔、馬鈴薯		6 0	2 8	2 6	2 3	8 5
29	四	玉米飯 白米、玉米	洋菇燒雞 雞肉、洋蔥、洋菇、紅蘿蔔、煮	玉米蒸蛋 雞蛋、玉米、蔥、蒸	紅絲四季豆 四季豆、紅蘿蔔、木耳、炒	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔、排骨、紅蘿蔔		6 3	2 6	2 7	2 2	8 3
30	五	白飯 白米	椒鹽鮮魚排 鮮魚排(X1)-炸	蕃茄炒蛋 雞蛋、蕃茄、洋蔥、炒	蔥爆高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔、木耳、蔥、炒	履歷蔬菜	扁蒲雞骨湯 扁蒲、雞骨、木耳	豆奶	6 0	2 8	2 7	2 2	8 0



上將 中央餐廳

清水高中素食 115 年 10 月

本校未使用輻射污染食品，本公司全面使用非基改玉米及豆製品 *本菜單含有芒果、花生、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆等，不适合其過敏體質者食用*
 ◎ 服務專線：(02)2996-9305 傳真：(02)2276-3714 e-mail: kh9305@gmail.com 地址：新北市新莊區幸福東路 86 號 ◎ 營養師：林怡君(營養字第 006827 號)

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	附餐	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	熱量	
1	四	白飯 白米	醬燒豆包 豆包 X1-煮	煸炒豆干 豆干, 蔬菜-炒	筍香鮑菇 竹筍, 鮑菇, 紅蘿蔔-炒	有機蔬菜 有	海芽味噌湯 豆腐, 海芽		6.7	2.3	2.2	2.4	805
2	五	雜糧飯 白米, 雜糧米	滷花干 蘭花干-滷	紅燒豆腐 豆腐, 木耳, 青豆-煮	玉米彩丁 玉米, 蔬菜-煮	蔬菜	薏仁冬瓜湯 冬瓜, 鮮菇, 薏仁		6.6	2.4	2.2	2.6	814
5	一	薏仁飯 白米, 薏仁	素蔬菜捲 素蔬菜捲 X1 燒-	蜜汁四方干 四方干-煮	炒高麗菜 高麗菜, 木耳-炒	蔬菜	結菜鮮菇湯 結頭菜, 鮮菇		6.7	2.4	2.4	2.4	817
6	二	白飯 白米	茄汁凍腐 凍豆腐, 番茄, 蔬菜-煮	鮮菇豆 G 片 豆 G 片, 鮮菇, 毛豆-燒	紅蘿蔔燒瓜 鮮瓜, 紅蘿蔔, 木耳-煮	蔬菜	酸辣湯 豆腐, 竹筍, 蔬菜		6.5	2.3	2.4	2.5	800
7	三	金瓜炒雙粉 米粉, 冬粉, 蔬菜, 南瓜	酸甜醬豆包 豆包, 小黃瓜, 蘿蔔-煮	塔香麵腸 麵腸, 蔬菜, 九層塔-燒	清炒花椰 花椰菜, 蔬菜-炒	蔬菜	蘿蔔素丸湯 白蘿蔔, 素丸子		6.7	2.4	2.2	2.5	817
8	四	白飯 白米	蜜汁豆腸 豆腸, 鮮菇, 彩椒-煮	干丁雪裡紅 豆干, 雪裡紅-煮	炒雙芽 黃豆芽, 海芽, 紅蘿蔔-炒	有機蔬菜 有	竹筍湯 竹筍, 蔬菜		6.7	2.3	2.2	2.4	805
12	一	五穀飯 白米, 五穀米	沙嗲豆干 豆干, 蘿蔔-煮	醬燒小三角 三角肉, 蔬菜, 青豆-燒	雲耳白菜 大白菜, 木耳, 蔬菜-煮	蔬菜	蔬菜鮮菇湯 鮮菇, 蔬菜		6.7	2.4	2.2	2.5	817
13	二	白飯 白米	三杯烤麩 烤麩, 竹筍, 九層塔-燒	玉米燒豆腐 豆腐, 玉米-煮	紅絲炒筍 竹筍, 紅蘿蔔, 蔬菜-炒	蔬菜	榨菜粉絲湯 榨菜, 冬粉, 木耳		6.7	2.4	2.1	2.4	810
14	三	香菇油飯 白米, 糯米, 香菇, 麵輪	麻油素腰花 素腰花, 芹菜-煮	菇炒彩椒黑干 黑豆干, 鮮菇, 彩椒-炒	冬瓜麵輪 冬瓜, 麵輪-煮	蔬菜	關東煮湯 白蘿蔔, 油豆腐, 蔬菜		6.7	2.4	2.1	2.4	810
15	四	蕎麥飯 白米, 蕎麥	滷五香豆干 豆干 X2-滷	鮮茄豆皮 豆皮, 番茄, 毛豆-煮	醬燒紫茄 茄子, 九層塔-燒	有機蔬菜 有	玉米豆腐湯 豆腐, 玉米		6.6	2.3	2.3	2.6	809
16	五	胚芽飯 白米, 胚芽	滷四角腐 四角腐 X1, 蔬菜-滷	酸菜素肚 素肚條, 酸菜-炒	薑絲番薯葉 地瓜葉, 薑-炒	蔬菜	素若骨茶 高麗菜, 豆皮, 枸杞		6.8	2.3	2.1	2.5	814
19	一	白飯 白米	照燒油腐 油豆腐, 木耳, 毛豆-燒	糯米椒炒干片 豆干片, 糯米椒-炒	塔香海根 海帶根, 九層塔-炒	蔬菜	金針鮮筍湯 竹筍, 金針花		6.6	2.3	2.2	2.6	807
20	二	麥片飯 白米, 麥片	咖哩豆 G 片 豆 G 片, 紅蘿蔔, 蔬菜-燒	泡菜豆皮 大白菜, 豆皮, 紅蘿蔔-炒	玉筍燒瓜 鮮瓜, 蔬菜, 玉米筍-燒	蔬菜	味噌湯 豆腐, 海芽		6.7	2.3	2.3	2.3	803
21	三	茄醬義大利麵 麵, 玉米, 蔬菜	番茄豆腐 豆腐, 番茄, 毛豆-煮	味噌腐竹捲 腐竹捲, 蔬菜-煮	素燴絲炒筍 竹筍, 素燴絲-炒	蔬菜	芹珠結菜湯 結頭菜, 鮮菇, 芹菜		6.6	2.4	2.2	2.5	810
22	四	白飯 白米	芝香豆包 豆包, 芝麻-煮	滷味方干 四方干, 白蘿蔔, 鮮菇-滷	木耳花椰 花椰菜, 木耳-炒	有機蔬菜 有	玉米湯 玉米, 紅蘿蔔, 蔬菜		6.7	2.4	2.2	2.3	808
23	五	紅藜飯 白米, 紅藜	和風凍豆腐 凍豆腐, 小黃瓜, 蔬菜-煮	醬炒麵腸 麵腸, 彩椒-炒	金菇白菜 白菜, 金針菇, 紅蘿蔔-煮	蔬菜	冬瓜素丸湯 冬瓜, 素丸子, 薑		6.6	2.4	2.4	2.4	810
27	二	五穀飯 白米, 五穀米	紅棗油腐 油豆腐, 高麗菜, 紅棗-煮	蔬炒條豆 條豆, 蔬菜-煮	瓜仔干丁 豆干, 鮮菇, 脆瓜-煮	蔬菜	紅燒豆皮湯 番茄, 蔬菜, 腐皮		6.7	2.3	2.1	2.6	811
28	三	齋香炒飯 白米, 玉米, 蔬菜	糖醋豆包 豆包, 鳳梨, 蔬菜-煮	竹筍炒干片 竹筍, 豆干, 蘿蔔-炒	堅果玉米炒菇 玉米, 鮮菇, 堅果-炒	蔬菜	大醬豆腐湯 豆腐, 鮑菇, 白蘿蔔		6.6	2.4	2.2	2.3	801
29	四	雜糧飯 白米, 雜糧米	味噌凍腐 凍豆腐, 白蘿蔔, 蔬菜-煮	泰式打拋豆腸 豆腸, 番茄, 豆薯, 九層塔-煮	針菇鮮瓜 鮮瓜, 紅蘿蔔, 金針菇-煮	有機蔬菜 有	沙茶白菜湯 大白菜, 油片, 木耳		6.6	2.4	2.1	2.5	807
30	五	白飯 白米	飄香四角腐 四角腐 X1-滷	三杯豆 G 片 豆 G 片, 木耳, 九層塔-燒	炒地瓜葉 地瓜葉-炒	蔬菜	枸杞冬瓜湯 冬瓜, 鮮菇, 枸杞	豆奶	6.7	2.4	2.2	2.4	812