



# 統鮮美食115年4月菜單 新北市立明德高級中學

HACCP工廠地址：新北市三重區中興北街136巷18弄18號 廠商營養師：曾唯蓁(營養字第011459號) 廚房服務電話：02-86725451

日期	星期	早餐		早備	午主食	午主菜	午副菜一	午青菜	午湯	水果	晚主食	晚主菜	晚副菜一	晚青菜	晚湯	
4月1日	三	hi肉燥麵		結頭菜湯		h青醬野菇螺旋麵	i蠔油肉柳	h巧克力餐包*1	TAP青菜	ed南瓜洋葱濃湯	白飯	咖哩雞	田園花椰	TAP青菜	ij味噌豆腐湯	
4月2日	四	h豬排吐司	小黃瓜絲	麥茶	h小饅頭	燕麥飯	香油雞翅*1	i番茄豆腐	有機青菜	枸杞冬瓜湯						
4月3日	五	兒童節及清明節連假，預祝假期愉快~														
4月6日	一															
4月7日	二	h水餃*8		海芽龍骨湯		紫米飯	馬鈴薯燉肉	i腐皮高麗菜	TAP青菜	香菇冬瓜湯	水果	h蒜香義大利麵	j花枝排*1	i海帶干絲	TAP青菜	冬瓜檸檬山粉圓
4月8日	三	hi烏醋麵		白菜菇湯		墨西哥雞肉炒飯	ij黑胡椒魚丁	雜菜粉絲	TAP青菜	綠豆芋圓湯	i豆奶	白飯	i打拋肉片	鮑菇什錦瓜	TAP青菜	j關東煮湯
4月9日	四	i滷肉飯	i滷三角油豆腐*2	j浮水魚丸湯		紅藜麥飯	i肉骨茶燉肉	e原味蒸蛋	有機青菜	金針花湯		海苔香鬆飯	砂鍋雞丁	e彩蔬炒蛋	TAP青菜	a鹹湯圓
4月10日	五	eh饅頭夾蛋		i豆漿		小米飯	炸雞腿*1	黑胡椒銀芽	TAP青菜	i味噌湯						
4月13日	一	h熱狗大亨堡		dg黑芝麻牛奶		白飯	i三杯肉片	鮮炒扁蒲	TAP青菜	青木瓜排骨湯		i滷肉飯	j柳葉魚*3	木須黃瓜	TAP青菜	海芽湯
4月14日	二	e醬香蛋炒飯		ei大滷湯		紅藜麥飯	e親子雞肉丼	i蒜香青花	TAP青菜	羅宋湯	水果	白飯	筍干肉片	i芹菜炒豆干	TAP青菜	冬瓜雞湯
4月15日	三	h巧克力吐司		e玉米濃湯	滷肉飯	hj台式什錦烏龍麵	j虱目魚排*1	i綜合滷味	TAP青菜	枸杞針菇湯		海苔香鬆飯	關東煮雞丁	醬燒四季豆	TAP青菜	d黑糖珍珠牛奶
4月16日	四	茄汁拌麵		e青菜蛋花湯		糙米飯	i鹹水雞	筒香油豆腐	有機青菜	d紅豆紫米奶露		海苔飯	烤肉醬肉柳	e原味蒸蛋	TAP青菜	肉羹湯
4月17日	五	h香雞漢堡	小黃瓜絲	d冬瓜牛奶	h小饅頭	蕎麥飯	咖哩肉片	e紅藜玉米炒蛋	TAP青菜	香菜結頭湯						
4月20日	一	h肉鬆麵包*1	e滷蛋*1	cf米漿		白飯	i古早味滷肉	e炒金邊粉	TAP青菜	蘿蔔湯		i番茄哨子麵	檸檬雞柳條*3	a蝦香扁蒲	TAP青菜	海芽針菇湯
4月21日	二	h蘑菇鐵板麵		i味噌白菜湯		麥片飯	j西湖醋魚	e原味蒸蛋	TAP青菜	筍香雞湯	水果	白飯	i梅干燉肉	香甜地瓜條*1	TAP青菜	e番茄蛋花湯
4月22日	三	蘿蔔糕*1	h鮮肉包*1	餛飩湯		上海菜飯	孜然雞翅*1	i塔香杏鮑菇	TAP青菜	ah鹹湯圓		海苔香鬆飯	j南洋咖哩燉魚	肉絲豆芽	TAP青菜	綠豆薏仁湯
4月23日	四	i滷肉飯	i滷三角油豆腐*2	薑絲昆布湯		小米飯	蔥爆肉片	i關東煮	有機青菜	芋頭西米露		海苔飯	豆瓣雞丁	e火腿炒蛋	TAP青菜	結頭菜湯
4月24日	五	h小籠湯包*7		i豆漿		紫米飯	鹹酥雞	i茄汁凍豆腐	TAP青菜	冬菜粉絲湯						
4月27日	一	h蜂蜜鬆餅	小熱狗*2	dg黑芝麻牛奶		白飯	aj香酥海鮮排*1	冰糖滷味	TAP青菜	f沙茶白菜湯		韓式拌飯	韓式年糕肉片	e原味蒸蛋	TAP青菜	大醬湯
4月28日	二	h紅蔥肉燥麵		海芽豬骨湯		胚芽飯	c香滷豬腳	木須豆芽	TAP青菜	d珍珠醇奶	水果	白飯	j風味魚條*3	i糖醋油豆腐	TAP青菜	薑絲枕瓜湯
4月29日	三	h巧克力吐司		e鮮蔬蛋花湯	i滷肉飯	h茄汁義大利麵	迷迭香雞翅*1	扁蒲肉片	TAP青菜	e南瓜濃湯		海苔香鬆飯	咖哩雞	i花椰炒豆干	TAP青菜	d牛奶QQ圓
4月30日	四	h肉排漢堡	小黃瓜絲	d黑糖牛奶	h小饅頭	紫米飯	普羅旺斯燉肉	e鮮蔬炒蛋	有機青菜	ij味噌小魚湯						
		雞、鴨肉	豬肉	魚肉及海鮮	生鮮食材	調理食品	加工食品				油炸品	甜湯				
							魚肉蛋類	其他								
		7	9	4	18	2	0	3			4			4		

駐點營養師

校方營養師

總務主任

校長

本校菜單依據教育部公佈之「學校午餐餐食內容及營養基準」來設計。午餐餐熱量約850大卡

全穀雜糧類 每餐5.5份

豆魚蛋肉類 每餐2.5-3份

蔬菜類 每餐2份

油脂及堅果種子類 每餐2.5-3份

奶類 每週1-2份

午餐餐承攬廠商：統鮮美食股份有限公司

\*\*本校使用國產豬肉

\*\*本校未使用輻射污染食品

a甲殼類及其製品 b芒果及其製品c花生及其製品 d牛奶及其製品e蛋及其製品f堅果類及其製品g芝麻及其製品h含麩質的穀物及其製品i大豆及其製品j魚類及其製品k亞硫酸鹽類及其製品