



統鮮美食115年11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
11月2日	一	h水餃*8		海芽湯		紫米飯	i京醬肉柳	e原味蒸蛋	TAP青菜	綠豆薏仁		肉醬義大利麵	檸檬雞柳條*3	h巧克力餐包*1	TAP青菜	e南瓜濃湯
11月3日	二	e皮蛋瘦肉粥	gh小饅頭*1			蕎麥飯	j虱目魚排*1	fi沙茶凍豆腐	TAP青菜	時瓜雞湯	水果	白飯	i古早味滷肉	e彩蔬炒蛋	TAP青菜	黑糖珍珠
11月4日	三	hi炸醬麵		餛飩湯		d義式炒飯	d雞肉親子丼	j清燉海結蘿蔔	TAP青菜	i味噌湯		海苔飯	ij肉燥虱目魚柳	炒高麗菜	TAP青菜	薯絲湯
11月5日	四	h藍莓吐司		e黑糖牛奶	i滷肉飯	五穀飯	打拋豬	i豆干花椰	有機青菜	de玉米濃湯		香鬆飯	五味雞丁	肉絲銀芽	TAP青菜	j關東煮湯
11月6日	五	香腸炒飯		番茄金針湯		糙米飯	馬鈴薯雞丁	麵筋白菜滷	TAP青菜	肉羹清湯		白飯	i豆瓣肉角	沙茶海茸	TAP青菜	a米粉湯
11月7日	六	dh饅頭夾蛋		i豆漿												
11月9日	一	校慶補假放假一天，預祝假期愉快~														
11月10日	二	h巧克力菠蘿麵包	熱狗*2	麥茶		小米飯	麻油菇菇肉片	d甜蔥炒蛋	TAP青菜	肉骨茶湯	水果	白飯	j花枝排*1	i黑胡椒干片	TAP青菜	h綠豆QQ圓甜湯
11月11日	三	清粥+小菜(肉鬆、筍干)	d菜脯炒蛋			上海菜飯	香滷雞翅*1	鮮蔬冬粉	TAP青菜	芋頭西米露		香鬆飯	i普羅旺斯燉肉	烤地瓜*1	TAP青菜	青木瓜湯
11月12日	四	h茄汁鐵板麵		e南瓜濃湯		紅藜麥飯	j鹹酥魚丁	d起司奶香薯塊	有機青菜	if砂鍋腐皮湯		海苔飯	壽喜燒雞丁	d原味蒸蛋	TAP青菜	i味噌湯
11月13日	五	h香雞吐司	小黃瓜絲	冬瓜茶	h小饅頭	紫米飯	滷豬排*1	肉絲豆芽	TAP青菜	ah鹹湯圓						
11月16日	一	(大)h醬燒肉包*1	e滷蛋*1	cfh米漿		五穀飯	咖哩肉片	e原味蒸蛋	TAP青菜	羅宋湯		台式炒裸條	j香酥魚條*3	h小芋泥包*1	TAP青菜	海帶芽湯
11月17日	二	d培根蛋炒飯		i味噌湯		g黑芝麻飯	鹹酥雞	i肉燥油腐	TAP青菜	枕瓜排骨湯	水果	白飯	f沙茶雞丁	椒鹽毛豆	TAP青菜	h薏仁芋圓湯
11月18日	三	hi烏醋麵		蘿蔔湯		hj什錦刀削麵	j黑胡椒煮魚	dh奶皇包*1	TAP青菜	肉羹湯		海苔飯	梅菜雞丁	e番茄豆腐炒蛋	TAP青菜	j關東煮湯
11月19日	四	i滷肉飯	海結+ti油豆腐	青木瓜湯		燕麥飯	孜然腿排*1	h鮮蔬麵疙瘩	有機青菜	四神湯		香鬆飯	i貢丸油腐滷肉	蒜炒花椰	TAP青菜	金針湯
11月20日	五	hg豬排堡	小黃瓜絲	冬瓜茶	i小饅頭	小米飯	i筍干肉角	玉米鮮繪	TAP青菜	d珍珠黑糖牛奶						
11月23日	一	h格子鬆餅	c花生醬	d牛奶		洋蔥仁飯	茄汁肉柳	e鮮蔬炒蛋	TAP青菜	黃瓜菇菇湯		i鮮菇瓜仔肉拌麵	j炸柳葉魚*3	i海帶干絲	TAP青菜	玉米蘿蔔湯
11月24日	二	麵線羹	小肉包*1			五穀飯	i三杯雞	a白菜花枝楊	TAP青菜	客家板條湯	水果	白飯	i香滷豬腳	枸杞冬瓜	TAP青菜	dh黑糖牛奶QQ圓
11月25日	三	h巧克力吐司		洋芋濃湯	i滷肉飯	青醬義大利麵	aj海鮮排*1	i青花干片	TAP青菜	羅宋湯		海苔飯	i宮保雞丁	鮮蔬冬粉	TAP青菜	i大滷湯
11月26日	四	e什錦炒飯		海帶湯		紫米飯	i麻婆肉角	彩繪銀芽	有機青菜	d紅豆奶露		香鬆飯	蔥爆肉片	e原味蒸蛋	TAP青菜	麻油鮮蔬湯
11月27日	五	h醬燒豬柳堡		i豆漿	h小饅頭	蕎麥飯	醬燒雞翅*1	咖哩粉絲	TAP青菜	i味噌湯	i豆奶					
11月30日	一	h熱狗大亨堡		麥茶		紅藜麥飯	蘿蔔燉肉	i南瓜燴豆腐	TAP青菜	竹筍排骨湯		i滷肉飯	j蒲燒鯛*1	a蝦香高麗菜	TAP青菜	綠豆大麥湯
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	1		0	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「學校午餐餐食物內容及營養基準」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亞硫酸鹽類等及其製品