



# 統鮮美食115年10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：曾唯蕻(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       |    |  |
|--------|----|-------------------|----------|---------|-------|--------|-----------|----------|-------|----------|------|----------|---------|---------|-------|----------|----|--|
| 10月1日  | 四  | h茄汁鐵板麵            |          | j魚丸湯    |       | 小米飯    | 鹹水雞       | ei番茄豆腐蛋  | 有機青菜  | 綠豆西谷米    |      | 香鬆飯      | j香酥魚排*1 | i麻香米血糕  | TAP青菜 | 青木瓜湯     |    |  |
| 10月2日  | 五  | gh香雞漢堡            | 小黃瓜絲     | dg黑芝麻牛奶 | 小饅頭   | 紫米飯    | 紅燒豬排*1    | 三色豆芽     | TAP青菜 | 黃瓜枸杞湯    |      |          |         |         |       |          |    |  |
| 10月5日  | 一  | h豬肉餡餅*1           | e滷蛋*1    | 麥茶      |       | 五穀飯    | c.i古早味豬腳  | 白菜滷      | TAP青菜 | 芋頭米粉湯    |      | i滷肉飯     | j椒鹽魚條*3 | e菜脯蛋    | TAP青菜 | 扁蒲排骨湯    |    |  |
| 10月6日  | 二  | e培根蛋炒飯            |          | d.e蘑菇濃湯 |       | 糙米飯    | i.f.j沙茶魚丁 | e原味蒸蛋    | TAP青菜 | dh冬瓜牛奶珍珠 | 水果   | 白飯       | 蘿蔔雞丁    | 咖哩薯塊    | TAP青菜 | 結頭菜湯     |    |  |
| 10月7日  | 三  | c.f.h刈刈包*1        | 炒肉片      | 枸杞枕瓜湯   |       | 客家飯條   | 孜然雞翅*1    | 彩繪絲瓜     | 有機青菜  | 肉羹清湯     |      | 香鬆飯      | 關東煮肉片   | a蝦香高麗菜  | TAP青菜 | 紅豆紫米     |    |  |
| 10月8日  | 四  | 油蔥肉燥乾拌麵           |          | 山藥湯     |       | 胚芽飯    | i黑胡椒肉柳    | g紅豆芝麻球*2 | TAP青菜 | j味噌湯     |      |          |         |         |       |          |    |  |
| 10月9日  | 五  | 國慶日放假一天，預祝大家假期愉快！ |          |         |       |        |           |          |       |          |      |          |         |         |       |          |    |  |
| 10月12日 | 一  | h(大)鮮肉包*1         | 雞塊*2     | 黑糖牛奶    |       | 紅藜麥飯   | i醬醋肉      | 家常扁蒲     | TAP青菜 | 昆布排骨湯    |      | 番茄肉醬義大利麵 | j柳葉魚*3  | 奶酥餐包*1  | TAP青菜 | 黃瓜菇菇湯    |    |  |
| 10月13日 | 二  | h肉絲炒麵             |          | 薯絲排骨湯   |       | 五穀飯    | j虱目魚片*1   | i豆干花椰    | TAP青菜 | e西式濃湯    | 水果   | 白飯       | 壽喜燒雞丁   | e原味蒸蛋   | TAP青菜 | cfi沙茶腐皮湯 |    |  |
| 10月14日 | 三  | h巧克力吐司            |          | i義式鮮蔬湯  | i滷肉飯  | 上海菜飯   | i筍香雞丁     | dh奶皇包*1  | TAP青菜 | d綜合圓牛奶   |      | 香鬆飯      | 冬瓜燉肉    | j茄汁黑輪   | TAP青菜 | 結頭菜湯     |    |  |
| 10月15日 | 四  | e咖哩炒飯             |          | j浮水魚丸湯  |       | g黑芝麻飯  | i回鍋肉片     | e彩蔬炒蛋    | 有機青菜  | 關東煮湯     |      | 海苔飯      | 瓜仔香菇雞   | 黑胡椒豆芽   | TAP青菜 | i番茄豆腐湯   |    |  |
| 10月16日 | 五  | h豬排吐司             | 小黃瓜絲     | d西谷米牛奶  | h小饅頭  | 紫米飯    | 咖哩雞       | 螞蟻上樹     | TAP青菜 | ei酸辣湯    | i豆奶  |          |         |         |       |          |    |  |
| 10月19日 | 一  | h水餃*8             |          | e海芽蛋花湯  |       | 糙米飯    | i豆瓣肉角     | e蛋酥高麗    | TAP青菜 | a鹹湯圓     |      | 割稻飯      | j蒲燒鯛*1  | i酸菜滷味   | TAP青菜 | 芹菜蘿蔔湯    |    |  |
| 10月20日 | 二  | e夏威夷炒飯            |          | i味噌湯    |       | 紫米飯    | i.j肉燥虱目魚柳 | 打拋冬粉     | TAP青菜 | 肉骨茶湯     | 水果   | 白飯       | 孜然炒肉片   | 絲瓜繪菇    | TAP青菜 | e巧達濃湯    |    |  |
| 10月21日 | 三  | e饅頭夾蛋             |          | c.f米漿   |       | h台南乾意麵 | 香油腿排*1    | 田園三色     | TAP青菜 | j丸子湯     |      | 香鬆飯      | 安東燉雞    | 炸雞塊*2   | TAP青菜 | 綠豆地瓜湯    |    |  |
| 10月22日 | 四  | h茄汁義大利麵           |          | e南瓜濃湯   |       | 胚芽飯    | 鹹酥雞       | i糖醋油腐    | 有機青菜  | 冬瓜香菇湯    |      | 海苔飯      | i烤肉醬肉柳  | e鮮蔬炒蛋   | TAP青菜 | 海芽雞湯     |    |  |
| 10月23日 | 五  | i滷肉飯              | i三角油豆腐*2 | 結頭菜湯    |       | 五穀飯    | chi沙茶蔥爆肉片 | e原味蒸蛋    | TAP青菜 | 養顏銀耳露    |      |          |         |         |       |          |    |  |
| 10月26日 | 一  | 光復節放假一天，預祝大家假期愉快！ |          |         |       |        |           |          |       |          |      |          |         |         |       |          |    |  |
| 10月27日 | 二  | h格子鬆餅*1           | 蜂蜜       | gd黑芝麻牛奶 |       | 洋蔥仁飯   | j海鮮排*1    | i肉燥干丁    | TAP青菜 | 蘿蔔玉米湯    | 水果   | dh奶油義大利麵 | 香酥雞排*1  | i海帶干絲   | TAP青菜 | 高麗鮑菇湯    |    |  |
| 10月28日 | 三  | h巧克力吐司            |          | e玉米濃湯   | i滷肉飯  | i雞肉飯   | i麻油腐皮肉片   | e菜脯蛋     | TAP青菜 | j鮑魚羹清湯   |      | 白飯       | j黑胡椒魚丁  | 香甜地瓜條*1 | TAP青菜 | dQQ圓牛奶   |    |  |
| 10月29日 | 四  | 什錦炒飯              |          | 海帶湯     |       | 蕎麥飯    | 香油雞翅*1    | 咖哩洋芋     | 有機青菜  | h紅豆湯圓    |      | 香鬆飯      | 麵輪滷肉    | e原味蒸蛋   | TAP青菜 | 扁蒲湯      |    |  |
| 10月30日 | 五  | gh香雞堡             | 小黃瓜絲     | i豆漿     | h小饅頭  | 小米飯    | j蔥燒魚丁     | i關東煮     | TAP青菜 | e番茄蛋花湯   |      |          |         |         |       |          |    |  |
| 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      |    | 8                 |          |         | 5     |        | 18        |          | 2     |          | 1    |          | 0       |         | 4     |          | 5  |  |

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亞硫酸鹽類等及其製品