



統鮮美食115年10月素食菜單 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	午副菜二	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		素丸湯		小米飯	i鹹水木耳	ei番茄豆腐蛋	蔬菜咖哩	有機青菜	綠豆西谷米		香鬆飯	素魚排*1	i麻香紫米糕	TAP青菜	青木瓜湯
10月2日	五	ghi素排漢堡	小黃瓜絲	dg黑芝麻牛奶	h小饅頭	紫米飯	i紅燒黑干	i三色豆芽	彩繪南瓜	TAP青菜	黃瓜枸杞湯						
10月5日	一	(大)hi高麗菜包*1	e滷蛋*1	麥茶		五穀飯	c.i古早味油腐	家常扁蒲	椒鹽毛豆莢	TAP青菜	芋頭米粉湯		i素滷肉飯	【手工菜】 i日式風味豆腐球*2	e菜脯蛋	TAP青菜	i扁蒲湯
10月6日	二	素培根蛋炒飯		d.e磨菇濃湯		糙米飯	cfi沙茶凍豆腐	e原味蒸蛋	小瓜麵腸	TAP青菜	d冬瓜牛奶珍珠	水果	白飯	i蘿蔔麵輪	i咖哩油腐	TAP青菜	i結頭菜湯
10月7日	三	c.f.h刈包*1	醬燒豆包*1	枸杞枕瓜湯		客家板條	i素雞腿*2	i彩繪絲瓜		有機青菜	i素肉羹清湯		香鬆飯	i關東煮	i素肉片炒高麗菜	TAP青菜	紅豆紫米
10月8日	四	hi素肉燥乾拌麵		山藥湯		胚芽飯	i黑胡椒干片	g紅豆芝麻球*2	鮮菇炒水蓮	TAP青菜	i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)銀絲卷*1	i素雞塊*2	d黑糖牛奶		紅藜麥飯	i醬醋豆腸	i家常扁蒲	台式麵疙瘩	TAP青菜	昆布湯		hi番茄義大利麵	i南瓜豆腐煲	dh奶酥餐包*1	TAP青菜	黃瓜菇菇湯
10月13日	二	f素肉絲炒麵		薯絲湯		五穀飯	i腐皮捲*1	i豆干花椰	彩蔬鮑菇	TAP青菜	e西式濃湯	水果	白飯	i壽喜燒素雞丁	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素滷肉飯	i上海菜飯	i筍香方干	dh奶皇包*1		TAP青菜	d綜合圓牛奶		香鬆飯	i冬瓜素肉	i茄汁素黑輪	TAP青菜	結頭菜湯
10月15日	四	e咖哩炒飯		j浮水素丸湯		g黑芝麻飯	i回鍋豆包什錦	e彩蔬炒蛋	i絲瓜豆豉	有機青菜	i關東煮湯		海苔飯	i瓜仔香菇凍豆腐	i黑胡椒豆芽	TAP青菜	i番茄豆腐湯
10月16日	五	hi素排吐司	小黃瓜絲	d西谷米牛奶	h小饅頭	紫米飯	i咖哩油腐	i螞蟥上樹	炒地瓜葉	TAP青菜	e.i酸辣湯	i豆奶					
10月19日	一	h水餃*8		海芽蛋花湯		糙米飯	i豆瓣干片	蛋酥高麗	金沙杏鮑菇	TAP青菜	a鹹湯圓		割稻飯	e香菇蒸蛋	i酸菜滷味	TAP青菜	芹菜蘿蔔湯
10月20日	二	i夏威夷炒飯		i味噌湯		紫米飯	梅干蘭花干	打拋冬粉	麻香紅鳳菜	TAP青菜	素肉骨茶湯	水果	白飯	i孜然炒油片絲	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	素燴獅子頭*2	田園三色		TAP青菜	i丸子湯		香鬆飯	i安東燉油腐	i炸素雞塊*2	TAP青菜	綠豆地瓜湯
10月22日	四	hi茄汁義大利麵		e南瓜濃湯		胚芽飯	i鹹酥素雞丁	i糖醋豆腸	e滷蛋*1	有機青菜	冬瓜香菇湯		海苔飯	i烤肉醬凍豆腐	e鮮蔬炒蛋	TAP青菜	海芽湯
10月23日	五	i素滷肉飯	i三角油豆腐*2	結頭菜湯		五穀飯	cfi沙茶豆包	e原味蒸蛋	鴻喜菇秋葵	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	黑芝麻牛奶		洋蔥仁飯	i香酥豆腐	素肉燥干丁	山藥百匯	TAP青菜	蘿蔔玉米湯	水果	dh奶油義大利麵	【手工菜】 i黃瓜鑲豆腐*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		玉米濃湯	i素滷肉飯	繽紛素飯	i麻油腐皮	e菜脯蛋		TAP青菜	素香菇羹清湯		白飯	i黑胡椒干片	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	i醬燒竹腸	咖哩洋芋	蠔油什錦菇	有機青菜	h紅豆湯圓		香鬆飯	i麵輪滷豆皮結	e原味蒸蛋	TAP青菜	扁蒲湯
10月30日	五	ghi素排堡	小黃瓜絲	i豆漿	h小饅頭	小米飯	彩椒素肚	i關東煮	i當歸素羊肉	TAP青菜	d番茄蛋花湯						

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

午餐餐承攬廠商:統鮮美食股份有限公司

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

**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