



統鮮美食115年5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：曾唯蕙(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	
5月1日	五	勞動節放假一天，預祝假期愉快~														
5月4日	一	(大)豬肉餡餅	小熱狗*2	海芽豬骨湯		g黑芝麻飯	番茄燉肉	i關東煮	TAP青菜	綠豆大麥湯		上海菜飯	j柳葉魚*3	i海帶干絲	TAP青菜	冬瓜湯
5月5日	二	i滷肉飯	i三角油豆腐*2	青木瓜湯		燕麥飯	j虱目魚排*1	螞蟻上樹	TAP青菜	i味噌湯	水果	白飯	i黑胡椒豬柳	e蛋酥扁蒲	TAP青菜	a什錦羹湯
5月6日	三	e黃金蛋炒飯		結頭菜湯		h青醬義大利麵	c宮保雞丁	e原味蒸蛋	TAP青菜	羅宋湯		海苔飯	i蔥油雞	蒜香花椰	TAP青菜	h紅豆湯圓
5月7日	四	h蘑菇鐵板飯		e玉米濃湯		小米飯	i醬醋肉	i腐皮高麗菜	有機青菜	蘿蔔雞湯		香鬆飯	麵輪燒肉	e絲瓜繪蛋	TAP青菜	i酸辣湯
5月8日	五	h香雞吐司	小黃瓜絲	冬瓜茶	h小饅頭	白飯	五香雞翅*1	i醬燒四季豆干	TAP青菜	h鼎邊銼	i豆奶					
5月11日	一	(大)h鮮肉包*1	h燒賣*2	d黑糖牛奶		蕎麥飯	i塔香豬肉片	e羊芋火腿炒蛋	TAP青菜	肉骨茶湯		dh奶油義大利麵	炸雞排*1	椒鹽毛豆莢	TAP青菜	菇菇濃湯
5月12日	二	hi烏醋麵		e番茄蛋花湯		五穀飯	i壽喜雞肉	什錦滷瓜	TAP青菜	ah鹹湯圓	水果	白飯	咖哩肉角	雜菜粉絲	TAP青菜	冬瓜山粉圓
5月13日	三	h刈包*1	黑胡椒肉片	筍片湯		h客家飯條	ij肉燥虱目魚柳	dh奶皇包*1	TAP青菜	i海芽豆腐湯		海苔飯	梅干雞丁	ai白菜滷	TAP青菜	番茄蔬菜湯
5月14日	四	e培根蛋炒飯		枕瓜排骨湯		紫米飯	滷大排*1	i韭香銀芽豆包	有機青菜	d黑糖醇奶粉圓		香鬆飯	cfj沙茶魚丁	e原味蒸蛋	TAP青菜	浮水肉羹清湯
5月15日	五	h巧克力吐司		i豆漿	i滷肉飯	白飯	鹹酥雞	i彩繪花椰	TAP青菜	扁蒲湯						
5月18日	一	h蜂蜜鬆餅*1		dg黑芝麻牛奶		洋蔥仁飯	i筍干燒肉	台式寬粉	TAP青菜	j關東煮湯		i肉燥麵	j香酥魚條*3	h小鮮肉包*1	TAP青菜	j黃瓜魚丸湯
5月19日	二	e肉絲炒飯		結頭菜湯		燕麥飯	蘿蔔雞丁	e原味蒸蛋	TAP青菜	枸杞高麗湯	水果	白飯	冬瓜燉肉(清燉)	e鮮蔬火腿炒蛋	TAP青菜	地瓜甜湯
5月20日	三	h茄汁炒麵		南瓜濃湯		割稻飯	aj海鮮排*1	i飄香油味	TAP青菜	e扁蒲蛋花湯	星空夜市，晚餐換餐盒					
5月21日	四	i滷肉飯	i三角油豆腐*2	關東煮湯		胚芽飯	麻油鮮菇雞丁	ij客家小炒	有機青菜	紅豆紫米湯圓		香鬆飯	普羅旺斯燉肉	紅藜玉米鮮繪	TAP青菜	ij味噌湯
5月22日	五	gh豬排漢堡	小黃瓜絲	cf米漿	h小饅頭	白飯	ci滷豬腳	a蝦香黃瓜	TAP青菜	筍片香菇雞湯						
5月25日	一	h熱狗大亨堡		麥茶		糙米飯	i黑胡椒肉柳	絲瓜寬粉	TAP青菜	j蘿蔔紫魚湯		韓式拌飯	j巴沙魚排*1	h鮮蔬年糕	TAP青菜	i大醬豆腐湯
5月26日	二	醬香鮮蔬炒飯		i味噌豆腐湯		紫米飯	j五味魚片*1	咖哩薯塊	TAP青菜	白菜肉羹湯	水果	白飯	滷雞翅*1	i蔥爆黑胡椒干片	TAP青菜	d黑糖珍珠牛奶
5月27日	三	h水餃*8		e玉米濃湯		h鹽水意麵	香滷腿排*1	木須扁蒲	TAP青菜	筍絲豬骨湯		海苔飯	i麻婆肉角	e原味蒸蛋	TAP青菜	j海芽小魚湯
5月28日	四	h什錦炒麵		ei大滷湯		白飯	紅燒肉角	e菜脯炒蛋	有機青菜	剝皮辣椒雞湯		香鬆飯	i三杯雞	香甜地瓜條*1	TAP青菜	冬菜粉絲湯
5月29日	五	h巧克力吐司		i豆漿	i滷肉飯	紅藜麥飯	i糖醋雞丁	芹菜炒豆芽	TAP青菜	h薏仁芋圓湯						
		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								
		8	8	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

◎ 用餐小提醒：請細嚼慢嚥，注意食物中可能有骨頭或魚刺，祝您用餐愉快！