



統鮮美食115年5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		
5月1日	五	勞動節放假一天，預祝假期愉快~															
5月4日	一	hi素高麗菜包*1	i素小熱狗*2	i海芽湯		g黑芝麻飯	i番茄百頁	i關東煮	hi素紅油炒手*2	TAP青菜	綠豆大麥湯		i上海菜飯	【手工菜】 i素刈包*1(大溪黑干)	i菇炒秋葵	TAP青菜	冬瓜湯
5月5日	二	i素滷肉飯	i三角油豆腐*2	青木瓜湯		燕麥飯	i素白帶魚排*1	i螞蟻上樹	i竹腸滷海帶結	TAP青菜	i味噌湯	水果	白飯	i黑胡椒豆包	e蛋酥扁蒲	TAP青菜	i什錦羹湯
5月6日	三	ei黃金蛋炒飯		結頭菜湯		h青醬義大利麵	i宮保素雞	e原味蒸蛋		TAP青菜	羅宋湯		海苔飯	i蜜汁四分干	i花椰炒豆腸	TAP青菜	h紅豆湯圓
5月7日	四	hi蘑菇鐵板麵		e玉米濃湯		小米飯	i醬醋油腐	i腐皮高麗菜	i九層塔素蚵仔酥	有機青菜	蘿蔔湯		香鬆飯	i麵輪燒豆皮結	e絲瓜繪蛋	TAP青菜	i酸辣湯
5月8日	五	hi素雞排吐司	小黃瓜絲	冬瓜茶	h小饅頭	白飯	i五香素棒腿*2	i醬燒四季豆干	i雪裡紅豆干	TAP青菜	h鼎邊銼	i豆奶					
5月11日	一	(大)hi素菜包*1	hi素燒賣*2	d黑糖牛奶		蕎麥飯	i塔香油腐	ei洋芋素火腿炒蛋	g蜜汁地瓜	TAP青菜	素肉骨茶湯		dh奶油義大利麵	i素雞排*1	椒鹽毛豆莢	TAP青菜	菇菇濃湯
5月12日	二	i烏醋麵		番茄蛋花湯		五穀飯	i壽喜燒豆腸	什錦繪瓜	i蠔油紫茄	TAP青菜	h鹹湯圓	水果	白飯	e咖哩滷蛋*1	i雜菜粉絲	TAP青菜	冬瓜山粉圓
5月13日	三	h刈包*1	i黑胡椒豆包*1	筍片湯		h客家板條	i豉汁蘭花干	dh奶皇包*1		TAP青菜	i海芽豆腐湯		海苔飯	i梅干素東坡	i白菜滷	TAP青菜	番茄蔬菜湯
5月14日	四	e素培根蛋炒飯		枕瓜湯		紫米飯	e滷蛋*1	i芹香銀芽豆包	素食版鳳梨蝦球	有機青菜	d黑糖醇奶粉圓		香鬆飯	cfi沙茶凍豆腐	e原味蒸蛋	TAP青菜	i素香菇羹湯
5月15日	五	h巧克力吐司		i豆漿	i素滷肉飯	白飯	i素鹹酥雞	i彩繪花椰	彩椒麵腸	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筍香方干	台式寬粉	e鹹蛋苦瓜	TAP青菜	關東煮湯		hi素肉燥麵	i素白帶魚排*1	i小芋泥包*1	TAP青菜	i黃瓜素丸湯
5月19日	二	i素肉絲炒飯		結頭菜湯		燕麥飯	i蘿蔔豆皮結	e原味蒸蛋	田園美人腿	TAP青菜	枸杞高麗湯	水果	白飯	i冬瓜滷大溪黑干	e鮮蔬素火腿炒蛋	TAP青菜	地瓜甜湯
5月20日	三	hi茄汁炒麵		南瓜濃湯		割稻飯	i素花枝排*1	i飄香酒味		TAP青菜	e扁蒲蛋花湯	星空夜市，晚餐換餐盒					
5月21日	四	i素滷肉飯	i三角油豆腐*2	關東煮湯		胚芽飯	i麻油鮮菇豆包	i客家小炒	炒地瓜葉	有機青菜	紅豆紫米湯圓		香鬆飯	e普羅旺斯燉蛋*1	紅藜玉米鮮繪	TAP青菜	i味噌湯
5月22日	五	gh素排漢堡	小黃瓜絲	cf米漿	h小饅頭	白飯	ci花生滷竹腸	清炒黃瓜	i彩椒素雞	TAP青菜	筍片香菇湯						
5月25日	一	hi素熱狗大亨堡		麥茶		糙米飯	i黑胡椒油腐	i絲瓜豆漿	枸杞蒸南瓜	TAP青菜	i蘿蔔素丸湯		i韓式拌飯	【手工菜】 c西多士	i海帶干絲	TAP青菜	i大醬豆腐湯
5月26日	二	e醬香鮮蔬炒飯		i味噌豆腐湯		紫米飯	i青醬野菇嫩腐	咖哩薯塊	i鮮蔬炒素腰花	TAP青菜	i白菜素羹湯	水果	白飯	i酸甜豆腸	i醬爆黑胡椒干片	TAP青菜	d黑糖珍珠牛奶
5月27日	三	hi素水餃*8		e玉米濃湯		h鹽水意麵	e滷蛋*1	木須扁蒲		TAP青菜	筍絲湯		海苔飯	i麻婆豆腐	e原味蒸蛋	TAP青菜	海芽湯
5月28日	四	hi什錦炒麵		i大酒湯		白飯	i紅燒黑豆干	e菜脯炒蛋	樹子龍鬚菜	有機青菜	剝皮辣椒湯		香鬆飯	i三杯腐竹	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素滷肉飯	紅藜麥飯	i糖醋方干	芹菜炒豆芽	港式蘿蔔糕*1	TAP青菜	h薏仁芋圓湯						

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