

# 新北市立明德高級中學

## 110年10月份菜單

日期 1101004-1008

葷菜單																
日期	星期	餐次	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	水果	全穀雜糧類 (份)	豆魚蛋肉類 (份)	蔬菜類 (份)	奶類 (份)	油脂及堅果種子類 (份)	水果類 (份)	熱量 (大卡)
10/4	一	早餐	肉絲蛋炒飯		青菜蛋花湯					4	2.6	0.4	0	1	0	530.0
		午餐	海苔香鬆飯	醬燒鮮魚	焗烤洋芋炒蛋	川耳黃瓜	TAP青菜	竹筍雞湯	-	5.4	3.16	2.1	0	3	0	802.5
		晚餐	雞肉飯	洋蔥豬排		紅豆包*1	TAP青菜	四神湯		6	3.14	0.88	0	2.5	0	777.1
10/5	二	早餐	刈包	滷肉片	酸辣湯					4	2.45	0.6	0	1	0	523.8
		午餐	燕麥飯	紅燒雞丁	糖醋豆包	肉絲花椰	TAP青菜	金菇味噌湯	水果	5.25	2.82	1.9	0	3	1	821.5
		晚餐	糙米飯	蒲燒鯛	芹香甜條	紅燒冬瓜	TAP青菜	剝皮辣椒湯		5.89	1.88	1.88	0	3	0	735.3
10/6	三	早餐	花生吐司	熱狗+地瓜薯條	豆漿					5.4	0	0	0.87	2	0	598.5
		午餐	蕃茄肉醬麵	脆皮豬排		熱炒高麗	TAP青菜	玉米濃湯	-	5.56	4.13	1.92	0	3	0	881.95
		晚餐	白飯	花雕鴨	洋蔥炒蛋	什錦黃瓜	TAP青菜	紅豆芋圓湯		5.98	2.2	1.93	0	3	0	766.9
10/7	四	早餐	水餃*8		冬瓜魚丸湯					3.3	2.6	0.12	0	1	0	474.0
		午餐	大麥飯	蜜汁雞腿*2	豆干滷肉	燒賣X2	有機蔬菜	西谷米奶茶熱	水果	6.1	3.41	2.2	0	3	1	932.8
		晚餐	白飯	梅干扣肉	醬燒大根	豆薯炒蛋	TAP青菜	竹筍鮮菇湯		4.65	2.65	2.12	0	3	0	712.3
10/8	五	早餐	饅頭夾蛋		紅茶牛奶					2.2	2.9	0.1	0	1	0	419.0
		午餐	小米飯	蔥爆肉絲	黃金泡菜雞	三角油腐	TAP青菜	蕃茄蛋花湯	-	4.9	2.94	2.1	0	3	0	751
		晚餐														
午平均										5.4	3.3	2.0	0.0	3.0	0.4	838.0

素菜單																
日期	星期	餐次	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	水果	全穀雜糧類 (份)	豆魚蛋肉類 (份)	蔬菜類 (份)	奶類 (份)	油脂及堅果種子類 (份)	水果類 (份)	熱量 (大卡)
10/4	一	早餐	蔬菜蛋炒飯		青菜蛋花湯					4	2.6	0.4	0	1	0	530.0
		午餐	胚芽飯	紅燒烤麩	芹香干絲	黑胡椒毛豆莢	TAP青菜	羅宋湯	-	5.6	3.82	2.01	0	3	0	863.8
		晚餐	素燥飯	鮮蔬豆腐煲		紅豆包*1	TAP青菜	四神湯		6	3.14	0.88	0	2.5	0	777.1
10/5	二	早餐	刈包	滷素肉片	蘿蔔湯					4	2.3	0.8	0	1	0	517.5
		午餐	古早味油飯	糖醋豆包	酸菜素肚	脆拌黃芽	TAP青菜	酸辣清湯	水果	5.35	2.45	2.28	0	3	1	810.25
		晚餐	糙米飯	紅燒豆包	鮮菇炒蛋	玉米可樂餅*2	TAP青菜	薑絲冬瓜湯		6.39	2	1.68	0	3	0	774.3
10/6	三	早餐	花生吐司	素熱狗+地瓜薯條	豆漿					5.4	0	0	0.87	2	0	598.5
		午餐	紫米飯	煙燻茶鵝	桂花釀蕃茄	花生海結	TAP青菜	客家米粉湯	-	5.8	2.04	1.94	0	3	0	742.5
		晚餐	白飯	砂鍋凍腐	芹香素甜條	什錦黃瓜	TAP青菜	紅豆芋圓湯		5.8	1	1.08	0	3	0	643
10/7	四	早餐	滷肉飯	燙青菜(淋醬油)	雙絲冬菜湯					5.35	2.56	2.27	0.43	1	0	732.75
		午餐	大麥飯	香菇 瓜仔干丁	紫芋山藥捲	鴻喜菇炒地瓜葉	有機蔬菜	海帶湯	水果	6.1	2.1	1.91	0	3	1	827.3
		晚餐	白飯	醬燒大根	梅菜筍干	豆薯炒蛋	TAP青菜	竹筍鮮菇湯		4.65	2.65	2.12	0	3	0	712.3
10/8	五	早餐	饅頭夾蛋		紅茶牛奶					2.2	2.9	0.1	0	1	0	419.0
		午餐	小米飯	韓式泡菜凍豆腐	薑燒茄子	芝香四季	TAP青菜	筍香單柄湯	-	5.36	2.3	2.1	0	3	0	735.2
		晚餐														
午平均										5.6	2.5	2.0	0.0	3.0	0.4	795.8

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750-970大卡

- 全穀雜糧類 每餐5.5-7.5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