

新北市立明德高級中學

110年10月份菜單

日期 1101012-1015

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)
10/12	二	早餐	鍋貼*8		味噌豆腐湯					2.1	1.62	0	0	1.52	0	336.9
		午餐	芝麻飯	豆瓣鮮魚	茄汁洋芋	白菜滷	TAP青菜	金針湯	水果	5.6	3.08	2.02	0	3	1	868.5
		晚餐	台式炒麵	御賞里肌		鮮菇高麗	TAP青菜	南瓜濃湯		4.74	3.04	1.91	0	3	0	742.6
10/13	三	早餐	烏醋麵	青菜+滷油豆腐	肉骨茶湯					4	2.5	0.4	0	1	0	522.5
		午餐	肉絲油飯	雞腿肉捲		清炒絲瓜	TAP青菜	酸辣清湯	-	5.25	2.86	2	0	3	0	767
		晚餐	紫米飯	香酥魚排	雙色花椰	紫米珍珠丸*2	TAP青菜	綠豆綜合圓湯		6.39	2	1.68	0	3.3	0	787.8
10/14	四	早餐	滷肉飯	燙青菜(淋醬油)	雙絲冬菜湯					5.35	2.56	2.27	0	1	0	668.3
		午餐	糙米飯	椒鹽肉柳	碳烤雞肉串	茄汁冬粉	有機蔬菜	奇亞籽麥茶	水果	6.1	3.77	1.91	0	3	1	952.5
		晚餐	白飯	醬燒雞丁	薯丁碎脯蛋	芹香豆芽	TAP青菜	蕃茄蔬菜湯		4.39	2.8	2.05	0	3	0	703.6
10/15	五	早餐	卡拉雞腿堡		巧克力牛奶					2	2.6	0.3	0.43	1	0	452.0
		午餐	五穀飯	檸檬香雞	香草豆雞	蝦仁海根	TAP青菜	薑絲冬瓜湯	-	5.36	3.19	2.1	0	3	0	802
		晚餐														
午平均										5.6	3.2	2.0	0.0	3.0	0.5	847.5

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)
10/12	二	早餐	素蘿蔔糕*1	高麗菜包	味噌豆腐湯					3.7	3	0.15		1	0	532.8
		午餐	芝麻飯	照燒素蒲鰻	咖哩三寶齋	木耳炒蛋	TAP青菜	味噌蘿蔔湯	水果	5.76	2.07	2	0	3	1	803.45
		晚餐	台式炒麵	什錦烤麩		水晶餃滷味	TAP青菜	南瓜濃湯		4.74	3.04	1.91	0	3	0	742.6
10/13	三	早餐	烏醋麵	青菜+滷油豆腐	藥膳湯					4	2.5	0.4	0	1	0	522.5
		午餐	蕎麥飯	紅燒麵輪	宮保干片	香菇竹筍	TAP青菜	海芽素丸湯	-	5.63	2.86	2.11	0	3	0	796.4
		晚餐	紫米飯	豉汁百頁	薯丁碎脯蛋	芹香豆芽	TAP青菜	綠豆綜合圓湯		6.39	2	1.68	0	3.3	0	787.8
10/14	四	早餐	素水餃*8		冬瓜素丸湯					3.3	2.6	0.12	0	1	0	474.0
		午餐	糙米飯	塔香豆捲	日式油豆腐	清蒸芋頭	有機蔬菜	白菜三絲湯	水果	5.6	3.1	1.76	0	3	1	863.5
		晚餐	白飯	粉蒸地瓜	雙色花椰	清炒高麗	TAP青菜	紅燒豆包湯		5.1	2.8	2.05	0	3	0	753.3
10/15	五	早餐	素排堡		巧克力牛奶					2	2.6	0.3	0.43	1	0	452.0
		午餐	蕃茄鮮菇義大利麵	炸海苔酥	清炒茄子	鮑魚菇青江	TAP青菜	巧達濃湯	-	6.01	2.82	2.3	0	3	0	824.7
		晚餐														
午平均										5.8	2.7	2.0	0.0	3.0	0.5	822.0

午餐餐承攬廠商：統鮮美食股份有限公司

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 |