

新北市立明德高級中學

110年10月份菜單

日期 1101022-1029

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)
10/18	一	早餐	蘿蔔糕*1	水煎包	豆漿					3.7	2.7	0.1	0	1	0	509.0
		午餐	小米飯	叉燒肉條*3	蒜香什錦蝦球X2	堅果玉米	TAP青菜	味噌豆腐湯	-	5	3	2.3	0	3	0	767.5
		晚餐	夏威夷炒飯	無骨香雞排		奶皇包*1	TAP青菜	黑糖紫米粥		6.25	2.53	0.85	0	3	0	783.5
10/19	二	早餐	麵線羹	黑糖小饅頭*1						3.2	2.6	0.1	0	1	0	466.5
		午餐	胚芽飯	冬瓜燜雞	馬拉糕X1	彩繪四季	TAP青菜	波霸醇奶	水果	6.25	3.29	2.1	0	3	1	931.8
		晚餐	白飯	黑胡椒豬排	玉米炒蛋	鮮菇繪白菜	TAP青菜	關東煮湯		4.65	2.3	2.68	0	3	0	700.0
10/20	三	早餐	起司蛋吐司		竹筍湯					4.19	2	0.42	0	1	0	498.8
		午餐	焗烤青醬雞肉螺旋麵	蒸魚排		香菇花椰	TAP青菜	巧達濃湯	-	5.05	2.45	2.28	0	3	0	729.3
		晚餐	白飯	宮保雞丁	韓式寬粉	家常油腐	TAP青菜	枸杞黃瓜湯		4.92	3.22	1.03	0	3	0	746.7
10/21	四	早餐	木鬚炒麵		黃豆芽蘿蔔湯					2.2	2.9	0.1	0	1	0	419
		午餐	地瓜飯	菲力雞排X1	蠔油豆包	炒高麗菜	有機蔬菜	貢丸湯	水果	5.25	2.82	1.9	0	3	1	821.5
		晚餐	白飯	打拋豬肉	奶香玉米丁	沙茶海茸	TAP青菜	白菜肉羹湯		5.82	2.14	2.25	0	3	0	759.2
10/22	五	早餐	雞肉沙威瑪		紅茶牛奶					2.2	2.9	0.43	0	1	0	427.25
		午餐	燕麥飯	滷豬腳	韓式泡菜豆腐	雞蛋扁蒲	TAP青菜	玉米雞湯	-	6.05	2.04	2.3	0	3	0	769
		晚餐														
午平均										5.5	2.7	2.2	0.0	3.0	0.4	803.8

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)
10/18	一	早餐	素鍋貼*1		豆漿					2.1	1.62	0	0	1.52	0	336.9
		午餐	小米飯	麻婆豆腐	彩繪腐竹捲	美味金針花	TAP青菜	肉骨茶湯		5.76	2.07	2	0	3	0	743.5
		晚餐	夏威夷炒飯	滷蛋*1		奶黃包*1	TAP青菜	黑糖紫米粥		6.25	2.53	0.85	0	3	0	783.5
10/19	二	早餐	麵線羹	黑糖小饅頭*1						3.2	2.6	0.1	0	1	0	466.5
		午餐	胚芽飯	椒麻豆腸	佛跳牆	地瓜薯條	TAP青菜	玉米什錦湯	水果	5.35	2.94	2.1	0	3	1	842.5
		晚餐	白飯	糖醋麵腸	原味蒸蛋	鮮菇繪白菜	TAP青菜	關東煮湯		4.65	2.3	2.68	0	3	0	700.0
10/20	三	早餐	起司蛋吐司		紅茶					4.19	2	0.42	0	1	0	498.8
		午餐	大麥飯	京醬豆雞	蘿蔔糕	脆拌小瓜	TAP青菜	大滷湯	-	5.8	2.04	1.94	0	3	0	742.5
		晚餐	白飯	素食鹹水雞	韓式冬粉	家常油腐	TAP青菜	枸杞黃瓜湯		4.92	3.22	1.03	0	3	0	746.7
10/21	四	早餐	木鬚炒麵		黃豆芽蘿蔔湯					2.2	2.9	0.1	0	1	0	419
		午餐	石鍋泡菜拌飯	芹香大溪黑干	炸麻薯球	清炒苦瓜	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯	水果	6.05	2.04	2.1	0	3	1	824
		晚餐	白飯	素香打拋豬	奶香玉米丁	沙茶海茸	TAP青菜	白菜肉羹湯		5.82	2.14	2.25	0	3	0	759.2
10/22	五	早餐	素肉絲沙威瑪		紅茶牛奶					2.2	2.9	0.43	0	1	0	427.25
		午餐	燕麥飯	香椿豆腐	素香魚排	什錦山藥	TAP青菜	麵線羹	-	6.02	2.5	2.02	0	3	0	721.1
		晚餐														
午平均										5.8	2.3	2.0	0.0	3.0	0.4	774.7

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