

# 新北市立明德高級中學

## 110年10月份菜單

日期 1101018-1022

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)
10/25	一	早餐	皮蛋瘦肉粥		銀絲卷					4.25	2.56	0.5	0	1	0	547
		午餐	紅藜糙米飯	三杯雞	黃金虎皮蛋	薯球X4	TAP青菜	小魚海帶湯	-	5.58	2.88	1.5	0	3	0	779.1
		晚餐	白飯	照燒魚丁	蟹黃燒賣*2	鮮菇花椰	TAP青菜	檸檬山粉圓		4.92	2.8	1.74	0	3	0	732.9
10/26	二	早餐	饅頭夾火腿蛋		米漿					5.32	2	0	0	1	0	567.4
		午餐	紫米飯	蜂蜜咖哩豬	香菇蔥蒸蛋	海帶三絲	TAP青菜	(熱)紅豆薏仁湯	水果	5.05	2.6	1.94	0	3	1	792
		晚餐	白飯	椒麻雞排	肉燥百頁	銀籬燒麵輪	TAP青菜	蘿蔔丸片湯		4.86	3.1	1.62	0	3	0	748.2
10/27	三	早餐	滷肉飯	清炒高麗	田園蔬菜湯					4	2.6	0.5	0	1	0	532.5
		午餐	肉絲蛋炒飯	烤雞腿		肉片黃瓜	TAP青菜	高麗排骨湯	-	4.75	2.88	1.8	0	3	0	728.5
		晚餐	白飯	冬瓜燒肉	豆瓣筍茸	咖哩粉絲	TAP青菜	白菜豆腐湯		4.92	2.32	2.52	0	3	0	716.4
10/28	四	早餐	熱狗大亨堡		客家米粉湯					2.67	1.9	0.2	0	1.5	0	401.9
		午餐	胚芽飯	炸魚塊X3	南瓜豆腐	鐵板豆芽	有機蔬菜	味噌蛋花湯	水果	5.6	2.82	2.01	0	3	1	848.75
		晚餐	日式烏龍麵	鐵路豬排		蒜香大溪豆干	TAP青菜	玉米蛋花湯		4.17	4.36	1.15	0	3	0	782.7
10/29	五	早餐	巧克力吐司	雞塊*2	豆漿					2.26	2.46	0		1.5	0	410.2
		午餐	小米飯	醬醋蔥燒雞	茄汁粉絲	栗子白菜	TAP青菜	竹筍排骨湯	-	5.1	2.94	2.1	0	3	0	765
		晚餐														
午平均										5.2	2.8	1.9	0.0	3.0	0.4	782.7

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)
10/25	一	早餐	蔬菜粥		銀絲卷					4.25	2.56	0.5	0	1	0	547
		午餐	台式鮮蔬炒麵	薑燒蘭花干	彩椒四季	麻香素腰花	TAP青菜	玉米濃湯	-	4.3	2.8	2.42	0	3	0	706.5
		晚餐	白飯	素燒賣*2	花生麵筋	鮮菇花椰	TAP青菜	檸檬山粉圓		4.92	2.8	1.74	0	3	0	732.9
10/26	二	早餐	饅頭夾素火腿蛋		米漿					5.32	2	0	0	1	0	567.4
		午餐	紫米飯	蜜汁干片	素拌川耳	味噌蘿蔔	TAP青菜	高山金針湯	水果	4.25	3.2	2.21	0	3	1	787.75
		晚餐	白飯	肉燥百頁	玉米炒蛋	銀籬燒麵輪	TAP青菜	蘿蔔丸片湯		4.86	3.1	1.62	0	3	0	748.2
10/27	三	早餐	素燥飯	清炒高麗	海牙蛋花湯					4	2.6	0.5	0	1	0	532.5
		午餐	蕎麥飯	素油雞	枸杞龍鬚菜	蕃茄炒蛋	TAP青菜	香菇竹筍湯	-	6.1	2.1	1.91	0	3	0	767.25
		晚餐	白飯	紅燒冬瓜	豆瓣筍茸	咖哩粉絲	TAP青菜	白菜豆腐湯		4.92	2.32	2.52	0	3	0	716.4
10/28	四	早餐	巧克力吐司	素雞塊*2	麥茶					2.26	2.34	0	0	1.5	0	401.2
		午餐	胚芽飯	壽喜百頁	梅汁苦瓜	南瓜蒸蛋	有機蔬菜	雙色蘿蔔湯	水果	5.33	2.17	2.35	0	3	1	789.6
		晚餐	日式烏龍麵	腐皮捲*1		香滷大溪豆干	TAP青菜	玉米蛋花湯		4.17	4.36	1.15	0	3	0	782.7
10/29	五	早餐	素熱狗大亨堡		豆漿					2.67	2.2	0.2	0	1.5	0	424.4
		午餐	小米飯	當歸素羊肉	芋頭燒豆腸	塔香鮑菇	TAP青菜	味噌菇菇湯	-	5.88	2.07	2	0	3	0	751.85
		晚餐														
午平均										5.2	2.5	2.2	0.0	3.0	0.4	760.6

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