



統鮮美食109年8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：張馨宜(營養字第9097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	晚副菜二	晚青菜	晚湯
8月3日	一					白飯	照燒烤魷	麻婆豆腐	鮮蔬高麗菜	<small>產期嚴禁青菜</small>	黃瓜素丸湯	-	親子丼飯	薯餅*2		芋泥包*1	<small>產期嚴禁青菜</small>	珍珠黑糖奶
8月4日	二	素火腿沙威瑪		紅茶牛奶		糙米飯	炸素物	雙色花椰	醬油蒸蛋	<small>產期嚴禁青菜</small>	冬瓜山粉圓	水果	地瓜飯	普羅旺斯燉菜	銀芽炒雙絲	芝麻球*2	<small>產期嚴禁青菜</small>	味噌海芽湯
8月5日	三	素肉鬆蛋土司		巧克力牛奶	素肉燥飯	白醬義大利麵	蜜汁炸豆包		玉兔包	<small>產期嚴禁青菜</small>	竹筍香菇湯		白飯	素瓜子肉	毛豆炒筍丁	鮑菇繪絲瓜	<small>產期嚴禁青菜</small>	藥膳湯
8月6日	四	牛蒡排堡	美生菜	豆漿	小饅頭	白飯	宮保杏鮑菇	海結筍乾皮絲	小瓜素甜不辣	有機蔬菜	蘿蔔湯	水果	白飯	黑胡椒干片	蔬菜炒蛋	金沙南瓜(乾)	<small>產期嚴禁青菜</small>	白菜鮮菇湯
8月7日	五	素肉絲刈包		冬瓜薑絲湯		麥片飯	花生麵筋	韓式冬粉	銀蘿燒麵輪	<small>產期嚴禁青菜</small>	青菜蛋花湯	-						
8月10日	一					白飯	香滴酸菜蘭花干	時蔬炒素甜條	菇菇黃瓜	<small>產期嚴禁青菜</small>	四神湯	-	沙茶素肉絲炒麵	荷包蛋*1		銀絲卷*1	<small>產期嚴禁青菜</small>	客家米粉湯
8月11日	二	饅頭夾蛋		黑糖牛奶		胚芽飯	糖醋麵腸	綜合滷味	鐵板炒豆芽	<small>產期嚴禁青菜</small>	綠豆湯	水果	糙米飯	素雲菜捲*1	番茄煎豆腐	三杯地瓜	<small>產期嚴禁青菜</small>	冬瓜薑絲湯
8月12日	三	素肉燥飯	滷蛋*1	黃瓜湯		咖哩炒飯	芋糕什錦		奶皇包	<small>產期嚴禁青菜</small>	海芽蛋花湯		白飯	蒟蒻油豆腐	玉米蒸蛋	素香菇羹黃瓜	<small>產期嚴禁青菜</small>	冬瓜QQ粉條
8月13日	四	草莓吐司	素雞塊*2	可可牛奶	素肉燥飯	紫米飯	炸春捲	鮮繪花椰	菜脯炒蛋	有機蔬菜	田園蔬菜湯	水果	白飯	紅狗麵腸	海山醬關東煮	泰式寬粉	<small>產期嚴禁青菜</small>	竹筍湯
8月14日	五	烏醋麵	青菜+滷油腐	蘿蔔素丸湯	小饅頭	白飯	咖哩油腐	奶香玉米	爆炒蒲瓜	<small>產期嚴禁青菜</small>	榨菜什錦湯	-						
8月17日	一					白飯	三杯皮蛋杏鮑菇	沙茶素肉羹海草	菇香高麗	<small>產期嚴禁青菜</small>	仙草奶	-	茄汁蛋炒飯	梅菜筍干素羊肉		芝麻包*1	<small>產期嚴禁青菜</small>	芹香蘿蔔湯
8月18日	二	白粥	小菜+肉鬆+菜脯蛋		小饅頭	黑芝麻飯	金沙麵腸	玉筍雙花椰	螞蟻上樹	<small>產期嚴禁青菜</small>	薑絲冬瓜湯	水果	小米飯	滷豆腐海帶(一人一塊)	炸素熟狗*2	豆瓣筍茸	<small>產期嚴禁青菜</small>	玉米濃湯
8月19日	三	花生吐司		黑糖牛奶	素肉燥飯	醋醬肉燥拌麵	滷蛋*1		紅豆包	<small>產期嚴禁蔬菜</small>	竹筍素丸湯		白飯	炸銀絲卷	海芽炒蛋	蒟蒻黃瓜	<small>產期嚴禁青菜</small>	素肉羹清湯
8月20日	四	素花枝排漢堡	美生菜	紅茶牛奶		燕麥飯	椰漿凍腐	韓式炒黃芽	原味蒸蛋	有機蔬菜	味噌海根湯	水果	白飯	素大板燒	客家冬瓜	素魷魚白菜	<small>產期嚴禁青菜</small>	珍珠奶茶
8月21日	五	蒸餃*7		豆漿		白飯	香菇盒子	砂鍋凍豆腐	木須扁蒲	<small>產期嚴禁青菜</small>	羅宋湯	-						

駐點營養師

校方營養師

總務主任

校長

午餐餐承攬廠商：統鮮美食股份有限公司