



# 統鮮美食109年8月菜單 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			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	照燒豬柳	麻婆豆腐	鮮蔬高麗菜	產銷履歷青菜	黃瓜排骨湯	-	壽喜豬丼飯	柳葉魚*3		芋泥包*1	產銷履歷青菜	珍珠黑糖奶	
8月4日	二	雞肉沙威瑪		紅茶牛奶	糙米飯	椒鹽魚排	雙色花椰	醬油蒸蛋	產銷履歷青菜	冬瓜山粉圓	水果	地瓜飯	鹹冬瓜蒸肉	銀芽炒雙絲	芝麻球*2	產銷履歷青菜	味噌海芽湯	
8月5日	三	肉鬆蛋土司		巧克力牛奶	滷肉飯	白醬義大利麵	蜜汁豬排(生)	玉兔包	產銷履歷青菜	竹筍香菇湯		白飯	味噌燒雞	蒜香毛豆炒筍丁	鮑菇繪絲瓜	產銷履歷青菜	酸菜豬血湯	
8月6日	四	香雞堡	美生菜	豆漿	小饅頭	白飯	宮保雞丁	海結筍乾肉絲	小瓜甜不辣	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯	水果	白飯	黑胡椒肉排	洋蔥炒蛋	金沙南瓜(乾)	產銷履歷青菜	白菜鮮菇湯
8月7日	五	照燒肉絲刈包		冬瓜薑絲湯	麥片飯	酸菜鴨	韓式冬粉	銀蘿燒麵輪	產銷履歷青菜	青菜蛋花湯	-							
8月10日	一				白飯	洋蔥豬排(生)	韭菜炒甜條	菇菇黃瓜	產銷履歷青菜	四神湯	-	沙茶豬肉炒麵	無骨香雞排		銀絲卷	產銷履歷青菜	客家米粉湯	
8月11日	二	饅頭夾蛋		黑糖牛奶	胚芽飯	泰式酸甜魚丁	綜合滷味	鐵板炒豆芽	產銷履歷青菜	綠豆湯	水果	糙米飯	薑汁燒肉	番茄焗豆腐	三杯地瓜	產銷履歷青菜	冬瓜排骨湯	
8月12日	三	滷肉飯	滷蛋*1	黃瓜排骨湯	咖哩炒飯	香滷雞腿(生)		奶皇包	產銷履歷青菜	海芽蛋花湯	-	白飯	炸豬排(生)	玉米蒸蛋	肉羹黃瓜	產銷履歷青菜	冬瓜QQ粉條	
8月13日	四	草莓吐司	雞塊*2	可可牛奶	滷肉飯	紫米飯	蜜汁雞丁	鮮繪花椰	菜脯蔥蛋	有機蔬菜	田園蔬菜湯	水果	白飯	椒麻雞	海山醬關東煮	泰式寬粉	產銷履歷青菜	竹筍排骨湯
8月14日	五	烏醋麵	青菜+滷油腐	酸菜豬血湯	小饅頭	白飯	咖哩豬	奶香玉米	肉片蒲瓜	產銷履歷青菜	榨菜什錦湯	-						
8月17日	一				白飯	蔥爆肉片	蒜香肉羹海草	菇香高麗	產銷履歷青菜	仙草奶	-	茄汁蛋炒飯	梅菜筍干燒肉		芝麻包*1	產銷履歷青菜	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	香酥炸魚丁	玉筍雙花椰	產銷履歷青菜	薑絲冬瓜湯	水果	小米飯	回鍋肉片	炸香腸	豆瓣筍茸	產銷履歷青菜	玉米濃湯	
8月19日	三	花生吐司		黑糖牛奶	滷肉飯	醋醬肉燥拌麵	五香滷豬排(生)		產銷履歷青菜	筍片排骨湯	-	白飯	香滷雞腿(生)	海芽炒蛋	葫蘆黃瓜	產銷履歷青菜	肉羹清湯	
8月20日	四	豬排漢堡	美生菜	紅茶牛奶	燕麥飯	椰漿雞	韓式炒黃芽	原味蒸蛋	有機蔬菜	味噌海根湯	水果	白飯	香酥魚排*1	客家冬瓜	開陽白菜	產銷履歷青菜	珍珠奶茶	
8月21日	五	蒸餃*7		豆漿	白飯	茶香翅小腿(生)	砂鍋凍豆腐	魚卵卷扁蒲	產銷履歷青菜	羅宋湯	-							
主菜種類(次/月)					主菜食材特性分析(次/月)					副菜食材分析(次/月)			其他分析(次/月)					
雞、鴨肉		豬肉			魚肉及海鮮		生鮮食材		調理食品		加工食品			油炸品		甜湯		
6		6			3		14		1		魚肉蛋類		其他	3		3		

駐點營養師 校方營養師 總務主任 校長 午餐承攬廠商: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850大卡  
 全穀雜糧類 每餐5.5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