統鮮美食114年6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：曾唯蓁(營養字第011459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	午青菜	午湯	水果	晚主食	晚主菜	晚副菜一	晚青菜	晚湯
6月2日	一	水餃*8		海芽排骨湯		五穀飯	筍干酸菜燒肉	紅蔥油腐	TAP青菜	芋頭西谷米		茄汁義大利麵	大蒜奶油肉丁	巧克力餐包*1	TAP青菜	蔬菜豆腐湯
6月3日	二	台式炒麵		餛飩湯		紫米飯	三杯雞丁	關東煮	TAP青菜	黃瓜金針湯	水果	白飯	蒲燒鯛*1	馬鈴薯炒蛋	TAP青菜	冬瓜魚丸湯
6月4日	三	巧克力吐司		綠茶	滷肉飯	白醬義大利麵	魷魚排*1	南瓜雞糧小饅頭*1	TAP青菜	蘿蔔枸杞湯		五穀飯	沙茶蔥爆肉柳	蝦香扁蒲	TAP青菜	黑糖珍珠
6月5日	四	火腿炒飯		白菜蛋花湯		紅藜麥飯	迷迭香滷雞翅*1	原味蒸蛋	有機青菜	竹筍菇菇雞湯		胚芽飯	鹹酥雞	豆干花椰	TAP青菜	台式米粉湯
6月6日	五	香雞堡	小黃瓜絲	紅茶牛奶	小饅頭	白飯	蘿蔔燒肉	絲瓜丸片	TAP青菜	味噌豆腐湯	豆奶					
6月9日	一	蜂蜜鬆餅*1		麥茶		蕎麥飯	黑胡椒肉片	蛋酥白菜	TAP青菜	昆布玉米湯		肉絲蛋炒飯	虱目魚排*1	蘿蔔燒黑干	TAP青菜	蕃茄蛋花湯
6月10日	二	鮪魚玉米飯		味噌湯		小米飯	砂鍋魚丁	彩繪花椰	TAP青菜	金菇三絲湯	水果	白飯	壽喜雞肉	原味蒸蛋	TAP青菜	枕瓜排骨湯
6月11日	三	肉燥麵		結頭菜湯		上海菜飯	鹹酥雞	番茄豆腐	TAP青菜	肉羹清湯		海苔香鬆飯	油腐滷肉	豆瓣寬粉	TAP青菜	紅茶山粉圓
6月12日	四	醬香蛋炒飯		玉米濃湯		胚芽飯	茄汁肉丁	高麗炒干片	有機青菜	珍珠奶茶		紫米飯	雞肉親子丼	海帶干絲	TAP青菜	味噌豆腐湯
6月13日	五	饅頭夾蛋*1	雞塊*2	豆漿		白飯	蔥油腿排*1	玉米洋蔥炒蛋	TAP青菜	鹹湯圓						
6月16日	一	花生吐司	珍珠丸*2	米漿	小饅頭	燕麥飯	日式咖哩豬	冰糖滷味	TAP青菜	南瓜濃湯		台南意麵	炸柳葉魚*3	白菜滷	TAP青菜	肉羹湯
6月17日	二	黃金蛋炒飯		關東煮湯		五穀飯	馬鈴薯雞丁	海結貢丸油腐燒	TAP青菜	番茄蛋花湯	水果	白飯	蘿蔔燒肉	砂鍋高麗菜	TAP青菜	綠豆QQ圓湯
6月18日	三	刈包	滷肉片*1	麥茶		日式燒肉飯	滷肉排*1	培根豆芽	TAP青菜	味噌湯		麥片飯	蕃茄洋芋雞丁	蔥爆黑胡椒豆干	TAP青菜	巧達濃湯
6月19日	四	肉燥麵		筍片菇菇湯		黑芝麻飯	五味水黨魚片*1	原味蒸蛋	有機青菜	高麗枸杞雞湯		紅藜麥飯	普羅旺斯燉肉	菜脯炒蛋	TAP青菜	海帶玉米湯
6月20日	五	滷肉飯	三角油豆腐*2	山藥枸杞湯		白飯	鹹水雞	麻婆豆腐	TAP青菜	紅豆紫米甜湯						
6月23日	一	熱狗大亨堡		黑糖牛奶		薏仁飯	蝦捲*3	沙茶凍豆腐	TAP青菜	冰糖銀耳露		滷肉飯	冬瓜燉肉(清燉)	開陽扁蒲	TAP青菜	竹筍香菇湯
6月24日	二	烏醋麵		白菜羹湯		海苔飯	花生燉肉	螞蟻上樹	TAP青菜	肉骨茶湯	水果	白飯	三杯魚丁	蒜香花椰	TAP青菜	紅茶粉條甜湯
6月25日	三	培根炒飯		味噌湯		客家炒粄條	筍干雞丁	海帶干絲	TAP青菜	蘿蔔魚丸湯		小米飯	古早味滷肉	原味蒸蛋	TAP青菜	酸辣湯
6月26日	四	草莓吐司		洋芋濃湯	滷肉飯	糙米飯	咕咾肉	蛋酥絲瓜	有機青菜	砂鍋腐皮湯		胚芽飯	香酥雞排*1	客家小炒	TAP青菜	青木瓜排骨湯
6月27日	五	香雞堡	小黃瓜絲	豆漿	小饅頭	白飯	黑胡椒雞丁	番茄豆腐蛋	TAP青菜	冬茶粉絲湯						
6月30日	一	小籠湯包*7		綠茶牛奶	結業式，預祝暑期愉快!											

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
					魚肉蛋類	其他		
8	8	3	18	2	3	0	4	4

駐點營養師　　校方營養師　　總務主任　　校長

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　午餐餐承攬廠商:統鮮美食股份有限公司

**本校使用國產豬肉

**本校未使用輻射污染食品　　a甲殼類及其製品 b芒果及其製品c花生及其製品 d牛奶及其製品e蛋及其製品f堅果類及其製品g芝麻及其製品h含麩質的穀物及其製品i大豆及其製品j魚類及其製品k亞硫酸鹽類等及其製品