



# 統鮮美食112年9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：曾唯蕙(營養字第010211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	晚青菜	晚湯
8月30日	三	水餃*8		味噌鮭魚湯		台式炒飯	咕咾鱈魚丁		韓式炒黃芽	TAP青菜	鮮菇蘿蔔湯	-	白飯	照燒肉片	小瓜炒黑輪	TAP青菜	番茄玉米湯
8月31日	四	滷肉飯	滷油腐*2	沙茶肉羹清湯		紫米飯	鐵板肉片	豆瓣筍茸	鮑菇青花菜	有機青菜	田園蔬菜湯	-	芝麻飯	柳葉魚*3	鹹酥四季	TAP青菜	青菜豆腐湯
9月1日	五	香雞排堡	炒小黃瓜	綠茶	小饅頭	白飯	咖哩雞	開陽扁蒲	泡菜年糕	TAP青菜	筍香九片湯	-					
9月4日	一	饅頭夾火腿蛋		紅茶牛奶		白飯	花生燉肉	黃瓜鮮繪	綜合滷味	TAP青菜	金針花湯	-	日式鮮蔬烏龍麵	蒲燒鯛*1	奶皇包*1	TAP青菜	洋芋濃湯
9月5日	二	烏醋麵		黃瓜排骨湯		蕎麥飯	香酥虱目魚排*1(調)	海結燒麵輪	玉米干丁	TAP青菜	蘿蔔排骨湯	水果	白飯	薑汁燒肉	紅絲炒蛋	TAP青菜	味噌高麗湯
9月6日	三	草莓吐司	小三角薯餅*2	海芽貢丸湯	滷肉飯	茄汁義大利麵	香滷腿排*1		紅豆包*1	TAP青菜	南瓜濃湯	-	白飯	辣子雞丁	韓式炒寬粉	TAP青菜	冰冬瓜撞奶
9月7日	四	鮮蔬炒飯		鮮菇枸杞湯		糙米飯	京都排骨	枸杞絲瓜	原味蒸蛋	有機蔬菜	什錦鮭魚羹清湯	-	薏仁飯	蒜泥白肉	脆炒豆薯絲	TAP青菜	客家米粉湯
9月8日	五	豬排堡	炒小黃瓜	豆漿	小饅頭	白飯	三杯雞	海帶干絲	木須白花	TAP青菜	冰綠豆地瓜甜湯	-					
9月11日	一	鍋貼*7		麥茶		白飯	蔥爆肉片	肉末結頭菜	鹹酥黑輪	TAP青菜	竹筍菇菇湯	-	滷肉飯	香酥及排*1(調)-油甘魚腹肉	韭香銀芽	TAP青菜	玉米排骨湯
9月12日	二	玉米蔬菜粥		馬拉糕*1		五穀飯	椒鹽水鯊魚片*1	糖醋百頁	蝦香高麗	TAP青菜	薯絲排骨湯	水果	白飯	冬瓜燒肉	蒜炒海根	TAP青菜	味噌豆腐湯
9月13日	三	鮭魚玉米飯糰		酸菜粉絲湯		客家炒粿條	宮保雞丁		巧克力餐包*1	TAP青菜	青木瓜湯	豆奶	白飯	沙茶炒雞丁	醬油蒸蛋	TAP青菜	冰珍珠奶茶
9月14日	四	台式炒麵		薑絲冬瓜湯		蕎麥飯	醬燒豬排*1	鮮菇四季	玉米炒蛋	有機蔬菜	四神湯	-	紫米飯	香滷豬腳	紅油筍茸	TAP青菜	關東煮湯
9月15日	五	香雞排堡	炒小黃瓜	豆漿	小饅頭	白飯	普羅旺斯燒肉	肉燥福州丸*1	田園四色(乾)	TAP青菜	冰黑糖山粉圓甜湯	-					
9月18日	一	刈包	滷肉排	海芽魚丸湯	小饅頭	白飯	照燒豬	南瓜炒肉絲	麻婆豆腐	TAP青菜	香茅酸辣湯	-	咖哩炒飯	炸豬排(調)*1	冬瓜麵輪	TAP青菜	黃瓜枸杞湯
9月19日	二	黑胡椒鐵板麵		玉米濃湯		小米飯	檸檬酸甜水鯊魚丁	沙茶海草	什錦銀芽	TAP青菜	肉骨茶湯	水果	白飯	椒麻雞	高麗菜炒鹹豬肉	TAP青菜	番茄蔬菜湯
9月20日	三	芋香肉末粥	銀絲卷*1			日式燒肉飯	炸豬排*1(生)		日式關東煮	TAP青菜	味噌豆腐湯	-	白飯	蘿蔔燒肉	玉筍花椰	TAP青菜	冰紅豆湯
9月21日	四	蘿蔔糕	鮮肉包*1	米漿		芝麻飯	京醬肉柳	砂鍋粉絲煲	醬油蒸蛋	有機蔬菜	高麗菇菇湯	-	白飯	塔香雞	芹香甜不辣	TAP青菜	沙茶鮭魚羹湯
9月22日	五	豬肉沙威瑪		養生山藥排骨湯	小饅頭	白飯	糖醋雞丁	絲瓜粉絲	雙色花椰	TAP青菜	金針冬瓜湯	-	地瓜飯	蝦捲*2	番茄炒蛋	TAP青菜	台式米苔目湯
9月23日	六	滷肉飯	白菜滷	豆漿		白飯	筍干燒肉	醬燒米血糕	肉絲結頭菜	TAP青菜	冰椰香西米露	-					
9月25日	一	熱狗大亨堡		巧克力牛奶	小饅頭	白飯	黑胡椒肉柳	客家小炒	黃瓜鮮繪	TAP青菜	紅燒蘿蔔湯	-	沙茶豬肉炒麵	粉蒸肉	什錦扁蒲	TAP青菜	剝皮辣椒湯
9月26日	二	醬香蛋炒飯		義式番茄豆腐湯		薏仁飯	五味水鯊魚片*1	紅片高麗	咖哩洋芋	TAP青菜	金菇海芽湯	水果	白飯	麻油雞	原味蒸蛋	TAP青菜	青菜蛋花湯
9月27日	三	巧克力吐司	雞塊*2	青菜豆腐湯	滷肉飯	韓式拌飯	韓式春川炒雞		鐵板豆芽	TAP青菜	冬菜筍片湯	-	五穀飯	香酥虱目魚排*1(調)	沙茶鮮蔬寬粉	TAP青菜	冰麥茶山粉圓
9月28日	四	麵線羹	芋頭包*1			燕麥飯	麻油野菇肉片	紅油筍茸	西班牙炒蛋	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯	-					

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
					魚肉蛋類	其他		
6	12	5	22	1	2	4	4	3

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

本校菜單依據教育部公佈之「學校午餐餐食內容及營養基準」來設計。午餐餐熱量大約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  
 \*\*本校使用國產豬肉  
 \*\*本校未使用輻射污染食品

午餐餐承攬廠商：統鮮美食股份有限公司