



統鮮美食114年5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	
5月1日	四	a. f沙茶肉絲炒麵		蘿蔔湯	紫米飯	j肉片炒魷魚	e蛋酥扁蒲	有機青菜	枸杞冬瓜湯		五穀飯	i麻婆肉丁	高麗菜炒鹹豬肉	TAP青菜	冬菜粉絲湯	
5月2日	五	草莓吐司		d. g黑芝麻牛奶	i油肉飯	糙米飯	咖哩雞丁	i五香滷味	TAP青菜	e玉米蛋花湯						
5月5日	一	h水餃*8		海芽湯	黑芝麻飯	番茄燉肉	h燒賣*2	TAP青菜	i味噌豆腐湯		筍干控肉飯	j柳葉魚*3	海帶干絲	TAP青菜	冬瓜排骨湯	
5月6日	二	i肉燥麵		浮水魚丸湯	燕麥飯	c宮保雞丁	e原味蒸蛋	TAP青菜	羅宋湯	水果	白飯	蔥油雞	i腐皮白菜	TAP青菜	關東煮湯	
5月7日	三	h. j鮭魚吐司	雞塊*2	d冬瓜牛奶	h小饅頭	青醬義大利麵	j魷魚排*1	彩繪花椰	TAP青菜	南瓜濃湯	薏仁飯	i黑胡椒豬柳	e蛋酥絲瓜	TAP青菜	紅豆湯圓	
5月8日	四	咖哩炒飯		i味噌豆腐湯		小米飯	咕咾肉	螞蟻上樹	有機青菜	蘿蔔雞湯	i豆奶	海苔香鬆飯	麵輪燒肉	e油蛋*1	TAP青菜	黃瓜香菇湯
5月9日	五	h香雞堡	小黃瓜絲	i豆漿	h小饅頭	白飯	油翅小腿*3	三絲銀芽	TAP青菜	綠豆薏仁湯						
5月12日	一	蘿蔔糕*1	h鮮肉包*1	c. f米漿		蕎麥飯	柚香炒豬肉	e洋芋火腿炒蛋	TAP青菜	味噌海芽湯		d奶油義大利麵	香酥雞排*1	d. h奶酥餐包*1	TAP青菜	菇菇濃湯
5月13日	二	i烏醋麵		山藥枸杞湯		五穀飯	i. j三杯魚丁	鮮炒黃瓜	TAP青菜	蘿蔔貢丸湯	水果	白飯	普羅旺斯燉肉	i豆干花椰	TAP青菜	冬瓜山粉圓
5月14日	三	h白饅頭*1	黑胡椒肉片	白菜金針湯		客家炒麵條	a. f沙茶雞丁	d. h奶皇包*1	TAP青菜	肉骨茶湯		胚芽飯	i肉燥虱目魚柳	e原味蒸蛋	TAP青菜	番茄蔬菜湯
5月15日	四	e培根蛋炒飯		冬瓜排骨湯		紅藜麥飯	蔥爆豬柳	e蛋酥白菜	有機青菜	d珍珠奶茶		小米飯	梅干雞丁	a. f沙茶寬粉	TAP青菜	浮水肉羹湯
5月16日	五	巧克力吐司		d紅茶牛奶	i油肉飯	白飯	炸雞翅*1	a蝦香高麗菜	TAP青菜	青木瓜湯						
5月19日	一	蜂蜜鬆餅*1		綠茶		薏仁飯	i筍干燒肉	台式寬粉	TAP青菜	關東煮湯		i肉燥麵	i冬瓜燉肉(清燉)	e蛋酥白菜	TAP青菜	南瓜魚丸湯
5月20日	二	i磨菇鐵板麵		洋芋濃湯		燕麥飯	a蝦捲*3	e原味蒸蛋	TAP青菜	a枸杞高麗雞湯	水果	白飯	a. f沙茶魚丁	杏鮑菇什錦燴瓜	TAP青菜	d黑糖珍珠牛奶
5月21日	三	茄汁炒飯		餛飩湯		割稻飯	黑胡椒雞丁	i回鍋干片	TAP青菜	a鹹湯圓		五穀飯	咖哩肉角	e玉米炒蛋	TAP青菜	藥膳排骨湯
5月22日	四	c. f. h刈包	油肉片*1	i海芽豆腐湯		胚芽飯	滷豬排*1	花椰肉片	有機青菜	紅豆紫米		紅藜麥飯	e雞肉親子丼	香甜地瓜條*1	TAP青菜	e黃瓜蛋花湯
5月23日	五	i油肉飯	i非基改三角油條*2	結頭菜湯		白飯	蘿蔔雞丁	i客家小炒	TAP青菜	筍片香菇湯						
5月26日	一	h熱狗大亨堡		麥茶		糙米飯	a. f. i沙茶肉片	絲瓜粉絲煲	TAP青菜	d黑糖牛奶QQ圓		韓式拌飯	香酥肉排*1	i韓式黃芽子絲	TAP青菜	i大醬豆腐湯
5月27日	二	e皮蛋玉米粥	d. h奶皇包*1			紫米飯	j鹹酥魚丁	關東煮	TAP青菜	白菜羹湯	水果	白飯	油雞翅*1	i蔥爆黑胡椒干片	TAP青菜	紅茶粉條
5月28日	三	i肉燥麵		羅宋湯		油飯	香滷腿排*1	清炒扁蒲	TAP青菜	海帶玉米湯		薏仁飯	j五柳魚丁	e原味蒸蛋	TAP青菜	巧達濃湯
5月29日	四	h豬排堡	小黃瓜絲	d玉米脆片牛奶		白飯	c. i花生燉肉	e菜脯炒蛋	有機青菜	竹筍雞湯						
5月30日	五	端午連假，預祝假期愉快~														
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		
8		9		4		19		2		魚肉蛋類 2		其他 0		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. 穀類及其製品 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