



統鮮美食114年5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：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
5月1日	四	f. i素沙茶肉絲炒麵		蘿蔔湯		紫米飯	i香油素茶鵝	e蛋酥扁蒲	f. i蜜汁腰果素雞	有機青菜	枸杞冬瓜湯		五穀飯	i麻婆豆腐	i高麗菜炒豆干	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素油肉飯	糙米飯	i咖哩油扁	i五香油味	鮮菇炒水蓮	TAP青菜	e玉米蛋花湯						
5月5日	一	h. i素水餃*8		海芽湯		g黑芝麻飯	i番茄豆腐	h. i素燒賣*2	i絲瓜豆包	TAP青菜	i味噌豆腐湯		i高麗菜飯	i素白帶魚排*1	i海帶干絲	TAP青菜	冬瓜素排骨湯
5月6日	二	i素肉燥麵		浮水清九湯		燕麥飯	i宮保素雞丁	e原味蒸蛋	彩繪四季豆	TAP青菜	羅宋湯	水果	白飯	i豆豉素鮮蚶	i腐皮白菜	TAP青菜	開東煮湯
5月7日	三	e. h香鬆蛋吐司	i素雞塊*2	d冬瓜牛奶	h小饅頭	i青醬義大利麵	i素花枝排*1	彩繪花椰		TAP青菜	南瓜濃湯		薏仁飯	i黑胡椒油扁	e蛋酥絲瓜	TAP青菜	紅豆湯圓
5月8日	四	i咖哩炒飯		i味噌豆腐湯		小米飯	i咕咾百頁	i螞蟻上樹	c. i香菇花生豆腸	有機青菜	i蘿蔔素羹湯	i豆奶	i海苔香鬆飯	i麵輪豆皮結	手工菜【e三色蛋】	TAP青菜	黃瓜香菇湯
5月9日	五	h. i素牛蒡排堡	小黃瓜絲	i豆漿	h小饅頭	白飯	f. i沙茶凍腐	三絲銀芽	i西芹炒干片	TAP青菜	綠豆薏仁湯						
5月12日	一	蘿蔔糕*1	h. i素高麗菜包*1	米漿		蕎麥飯	i糖醋豆包	e. i洋芋火腿炒蛋	i皮絲銀芽	TAP青菜	i味噌海芽湯		d. i奶油義大利麵	i素雞排*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三杯豆腸	鮮炒黃瓜	酸菜素肚	TAP青菜	i蘿蔔清丸湯	水果	白飯	e普羅旺斯燉蛋*1	i豆干花椰	TAP青菜	冬瓜山粉圓
5月14日	三	h白饅頭*1	i黑胡椒素肉片	白菜金針湯		客家炒裸條	f沙茶干片	奶皇包*1		TAP青菜	肉骨茶湯		胚芽飯	i滷花干*1	e原味蒸蛋	TAP青菜	番茄蔬菜湯
5月15日	四	e. i素培根蛋炒飯		香菇冬瓜湯		紅藜麥飯	i京醬干絲	e蛋酥白菜	地瓜條*1	有機青菜	d珍珠奶茶		小米飯	i梅干東坡肉	沙茶寬粉	TAP青菜	i浮水素肉羹清湯
5月16日	五	h巧克力吐司		d紅茶牛奶	i素油肉飯	白飯	i素白帶魚排*1	清炒高麗菜	e豆薯炒蛋	TAP青菜	青木瓜湯						
5月19日	一	蜂蜜鬆餅*1		綠茶		薏仁飯	i筍香方干	i台式寬粉	黑胡椒毛豆	TAP青菜	開東煮湯		i素肉燥麵	i和風照燒排*1	e蛋酥白菜	TAP青菜	蒲瓜清丸湯
5月20日	二	i磨菇鐵板麵		洋芋濃湯		燕麥飯	i素蝦排*1	e原味蒸蛋	樹子龍鬚菜	TAP青菜	枸杞高麗湯	水果	白飯	f. i沙茶凍豆腐	杏鮑菇什錦燴瓜	TAP青菜	d糖珍珠牛奶
5月21日	三	i茄汁炒飯		i素餛飩湯		割稻飯	i黑胡椒素雞	i回鍋干片		TAP青菜	鹹湯圓		五穀飯	i咖哩素肚	e玉米炒蛋	TAP青菜	藥膳湯
5月22日	四	c. f. h刈包	i素紅鮑肉排*1	i海芽豆腐湯		胚芽飯	e油蛋*1	草菇繪花椰	h. i炸素水餃*3	有機青菜	紅豆紫米		紅藜麥飯	手工菜*2 【章魚燒風味豆腐球】	香甜地瓜條*1	TAP青菜	e黃瓜蛋花湯
5月23日	五	i素油肉飯	i非基改三角油扁*2	結頭菜湯		白飯	i蘿蔔燒豆皮結	i客家小炒	蜜汁芋頭	TAP青菜	筍片香菇湯						
5月26日	一	h. i素熱狗大亨堡		麥茶		糙米飯	f. i沙茶干片	絲瓜粉絲煲	e. i鹹蛋豆腐	TAP青菜	d黑糖牛奶QQ圓		i韓式拌飯	i素牛蒡排*1	i韓式黃芽干絲	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	i紅燒獅子頭*2	i開東煮	田園美人腿	TAP青菜	白菜羹湯	水果	白飯	i醬爆黑胡椒干片	玉米布丁酥*2	TAP青菜	紅茶粉條
5月28日	三	i素肉燥麵		羅宋湯		油飯	i油素棒腿*2	清炒扁蒲		TAP青菜	海帶玉米湯		薏仁飯	i茄汁豆包	e原味蒸蛋	TAP青菜	巧達濃湯
5月29日	四	h. i素花枝排堡	小黃瓜絲	d玉米脆片牛奶		白飯	c. i花生燉油扁	e菜脯炒蛋	i魚香茄子	有機青菜	i竹筍素肉絲湯						
5月30日	五	端午連假，預祝假期愉快~															

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

午餐餐承攬廠商:統鮮美食股份有限公司

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