



# 統鮮美食112年12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：曾唯萓(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
12月1日	五	h. 豬排堡	炒小黃瓜	i. 豆漿	h. 小饅頭	白飯	三杯雞丁	肉燥福州丸*1	a. 開陽白菜	TAP青菜	i. a. 鯊魚味噌洋蔥湯	-					
12月4日	一	h. 小籠湯包*7		d. 玉米牛奶脆片		白飯	BBQ豬肉	咖哩粉絲煲	i. 筍香方干	TAP青菜	海芽菇菇湯	-	a. h. 日式烏龍麵	a. 蝦捲(調)*2	玉筍花椰	TAP青菜	e. 薯絲蛋花湯
12月5日	二	h. 鐵板麵		黃瓜貢丸湯		紫米飯	i. j. 麻婆鱈魚丁	冬瓜麵輪	i. 田園四色丁	TAP青菜	結頭菜排骨湯	水果	白飯	蘿蔔燒肉	e. 洋葱炒蛋	TAP青菜	d. 綜合圓冬瓜牛奶
12月6日	三	h. 草蓆吐司	h. 雞塊*2	d. 蘑菇濃湯	i. 油肉飯	韓式拌飯	椒鹽豬排(生)*1		什錦銀芽	TAP青菜	昆布玉米湯	-	白飯	麻油雞	紅豆芝麻球*2	TAP青菜	沙茶魷魚羹湯
12月7日	四	培根鮮蔬炒飯		榨菜三絲湯		糙米飯	黑胡椒雞丁	咖哩洋芋	e. 原味蒸蛋	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯	-	薏仁飯	i. 義式番茄燉肉	彩繪扁蒲	TAP青菜	牛蒡排骨湯
12月8日	五	h. d. 饅頭起司蛋		f. g. 黑芝麻牛奶		白飯	蒜泥白肉	椒鹽四季	i. 糖醋百頁	TAP青菜	青蛙下蛋甜湯	-					
12月11日	一	海苔肉鬆玉米飯		綠茶		白飯	馬鈴薯燉肉	i. 海帶干絲	培根高麗菜	TAP青菜	四神湯	-	火腿炒飯	j. 蒲燒鯛*1	三絲豆芽	TAP青菜	米苔目鹹湯
12月12日	二	h. 麻醬拌麵		a. i. 味噌鱈魚湯		小米飯	j. 五味水蜜桃片(生)*1	泡菜年糕	e. 紅絲炒蛋	TAP青菜	田園南瓜湯	水果	白飯	鹹冬瓜燒雞	什錦野菜揚	TAP青菜	燒仙草
12月13日	三	i. 滷肉飯	i. 滷三角油豆腐*1	肉羹清湯	h. 茄汁肉醬通心麵		迷迭香雞腿排*1		h. 奶皇包*1	TAP青菜	d. 巧達濃湯	-	白飯	鐵板肉柳	e. 醬油蒸蛋	TAP青菜	j. 柴魚關東煮湯
12月14日	四	h. 烏醋麵		冬瓜香菇九片湯		薏仁飯	香酒豬腳	雙色花椰	i. 螞蟻上樹	有機蔬菜	藥膳什錦湯	-	蕎麥飯	椒麻雞	芹香黑輪	TAP青菜	a. i. 小魚豆腐味噌湯
12月15日	五	d. h. 香雞起司堡		豆漿	小饅頭	白飯	e. 雞肉親子丼	九片黃瓜	i. 三杯什錦	TAP青菜	綠豆QQ圓湯	-					
12月18日	一	h. 水餃*8		薑絲海芽湯		白飯	i. 古早味滷肉	鮮菇扁蒲	i. 茄汁百頁	TAP青菜	冬菜粉絲湯	-	i. 滷肉飯	j. 柳葉魚*3	紅片高麗	TAP青菜	薯絲排骨湯
12月19日	二	a. f. h. 沙茶肉絲炒麵		金針菇蘿蔔湯		胚芽飯	咖哩雞	塔香海草	醬油蒸蛋	TAP青菜	白菜肉羹清湯	水果	白飯	c. 花生燉肉	鮑菇茄汁肉醬	TAP青菜	d. 紅豆紫米奶露
12月20日	三	蘿蔔糕*1	h. 鮮肉包*1	麥茶		日式燒肉飯	炸蝦排(調)*1		海帶黃芽	TAP青菜	i. 大醬豆腐湯	-	白飯	g. 京都排骨	燒賣*2	TAP青菜	剝皮辣椒湯
12月21日	四	a. h. 麵線羹	馬拉糕*1			g. 黑芝麻飯	f. c. g. 蘭乳麻醬肉片	d. 奶香玉米	白菜滷	有機蔬菜	d. 綜合圓奶茶	-	五穀飯	d. 蒜香奶油雞丁	a. 開陽絲瓜	TAP青菜	麻油菇菇湯
12月22日	五	d. h. 鱈魚起司三明治		d. 紅茶牛奶		白飯	香油雞翅*1	豆瓣筍茸	i. 日式關東煮	TAP青菜	義式番茄蔬菜湯	-					
12月25日	一	白粥	脆筍+肉鬆	e. 菜脯炒蛋		白飯	普羅旺斯燉肉	四季甜條	砂鍋粉絲煲	TAP青菜	味噌海芽湯	-	d. 奶醬義大利麵	j. 魷魚排(調)*1	什錦扁蒲	TAP青菜	d. e. 玉米濃湯
12月26日	二	h. 巧克力吐司	薯餅*2	d. 冬瓜牛奶	i. 油肉飯	蕎麥飯	瓜仔蔥香雞	絲瓜鮮繪	e. 玉米炒蛋	TAP青菜	山藥馬鈴薯湯	水果	白飯	a. f. 沙茶豬肉	蛋黃芋丸*2	TAP青菜	d. 西谷米紅茶牛奶
12月27日	三	e. 醬香蛋炒飯		a. 蘿蔔魚丸湯		h. 鹽水意麵	筍干扣肉		h. 奶酥餐包*1	TAP青菜	酸辣湯	i. 豆奶	白飯	c. 辣子雞丁	鮮蔬年糕	TAP青菜	i. 海芽豆腐湯
12月28日	四	h. 台式炒麵		黃瓜菇菇湯		紫米飯	糖醋雞丁	什錦炒雙花	i. 香油百頁豆腐	有機蔬菜	冬瓜金針湯	-	燕麥飯	j. 打拋豬	e. 原味蒸蛋	TAP青菜	青木瓜排骨湯
12月29日	五	h. 熱狗大亨堡		i. 豆漿	h. 小饅頭	白飯	j. 香酥虱目魚排(調)*1	i. 三杯醬燒油蔴丁	彩繪高麗	TAP青菜	黑糖山粉圓甜湯	-					
		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		9		4		19		2		2		6		4	

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

\*\*本校使用國產豬肉

\*\*本校未使用輻射污染食品

食品藥物管理署公告過敏源11項

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