



統鮮美食112年10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	
10月2日	一	玉米肉茸粥	馬拉糕*1			白飯	BBQ豬肉	醬燒海結米血糕	雙色花椰	TAP青菜	青菜豆腐湯	-	炒米粉	壽喜燒肉	銀絲卷*1	TAP青菜	四神湯	
10月3日	二	刈包	滷肉片	麥茶		蕎麥飯	綠咖喱雞	鮮菇絲瓜	螞蟻上樹	TAP青菜	雙色蘿蔔湯	水果	白飯	三杯雞	彩繪青花	TAP青菜	冬瓜粉條	
10月4日	三	滷肉飯	滷油腐*2	沙茶羹湯		台式炒飯	蝦排(調)*1		脆炒薯絲	TAP青菜	青蛙下蛋甜湯	-	白飯	鐵板豬柳	紅豆芝麻球*2	TAP青菜	海芽菇菇湯	
10月5日	四	鐵板麵		金針排骨湯		地瓜飯	打拋豬肉	蒜炒海根	筍香滷方干	有機蔬菜	藥膳什錦湯	-	紫米飯	無骨香雞排*1	奶香玉米	TAP青菜	大醬湯	
10月6日	五	肉鬆玉米飯糰		豆漿		白飯	照燒雞丁	糖醋百頁	鐵板豆芽	TAP青菜	南瓜濃湯	-						
10月11日	三	小籠湯包*7		紅茶牛奶		醋醬肉末拌麵	蒜泥白肉		紅豆包*1	有機蔬菜	摩摩喳喳	-	滷肉飯	柳葉魚*3	白菜滷	TAP青菜	味噌金針菇湯	
10月12日	四	麻醬麵		冬瓜枸杞湯		芝麻飯	椒鹽水菜魚片(生)*1	扁蒲九片	客家小炒	TAP青菜	番茄菇菇湯	-	白飯	油腐嫩肉	咖哩洋芋	TAP青菜	海結蘿蔔湯	
10月13日	五	蘿蔔糕*1	鮮肉包*1	綠茶		白飯	香滷豬排(生)*1	什錦黃瓜鮮繪	鮮蔬甜條	TAP青菜	玉米濃湯	-						
10月16日	一	熱狗大亨堡		巧克力牛奶	小饅頭	白飯	回鍋肉片	沙茶海茸	培根炒高麗	TAP青菜	酸菜筍絲湯	-	夏威夷炒飯	香酥虱目魚排*1	什錦銀芽	TAP青菜	大滷湯	
10月17日	二	饅頭夾起司蛋		蘿蔔魚丸湯		糙米飯	糖醋雞丁	蛋酥絲瓜	肉燥百頁	TAP青菜	青木瓜排骨湯	水果	白飯	粉蒸肉	泡菜炒年糕	TAP青菜	黑糖山粉圓	
10月18日	三	草莓吐司	小熱狗*2	養生山藥湯	滷肉飯	鹽水意麵	香酥魚排*1-油甘魚腹肉		巧克力餐包*1	TAP青菜	綜合圓撞奶	-	白飯	黑胡椒雞丁	原味蒸蛋	TAP青菜	關東煮湯	
10月19日	四	火腿鮮蔬炒飯		玉米蛋花湯		薏仁飯	椒麻雞	什錦滷味	原味蒸蛋	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯	-	胚芽飯	蔥爆肉片	蜜糖地瓜	TAP青菜	蘑菇濃湯	
10月20日	五	香雞起司堡		豆漿	小饅頭	白飯	普羅旺斯燉肉	八寶肉醬	韓式炒黃芽	TAP青菜	肉骨茶湯	-						
10月23日	一	白粥	脆筍+肉鬆	菜脯炒蛋		白飯	沙茶肉片	木須黃瓜	麻婆豆腐	TAP青菜	羅宋湯	-	日式烏龍麵	鮭魚排(調)*1	芋泥包*1	TAP青菜	紅豆紫米湯	
10月24日	二	豬肉沙威瑪		酸菜粉絲湯	小饅頭	地瓜飯	咖哩雞	肉絲四季	日式關東煮	TAP青菜	四神湯	水果	白飯	花雕雞	醬油蒸蛋	TAP青菜	牛蒡排骨湯	
10月25日	三	麵線羹	奶皇包*1			肉絲炒飯	宮保魚丁		紅絲炒蛋	TAP青菜	金針排骨湯	-	白飯	筍干控肉	肉燥福州丸*1	TAP青菜	剝皮辣椒湯	
10月26日	四	水餃*8		酸辣湯		芝麻飯	香滷腿排*1	鮑菇花椰	三杯醬燒油腐丁	有機蔬菜	白菜肉羹清湯	豆奶	燕麥飯	蒲燒鯛*1	高麗菜炒鹹豬肉	TAP青菜	筍片排骨湯	
10月27日	五	巧克力吐司	薯餅*2	豆漿	滷肉飯	白飯	義式蕃茄燉肉	冬瓜麵輪	田園四色	TAP青菜	檸檬山粉圓	-						
10月30日	一	鮭魚玉米飯糰		冬瓜牛奶		白飯	蘿蔔燉肉	枸杞絲瓜	咖哩粉絲煲	TAP青菜	南瓜薑絲湯	-	蒜味奶醬義大利麵	酥炸豬排*1(調)	香甜地瓜*1	TAP青菜	蕃茄蔬菜湯	
10月31日	二	豬排堡	炒小黃瓜	味噌海芽湯		五穀飯	炸雞翅*1	奶香燉菜	醬油蒸蛋	TAP青菜	客家米粉湯	水果	白飯	海結燒肉	玉米毛豆雞茸	TAP青菜	馬鈴薯蓮子湯	
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		油炸食品		甜湯			
7		9			4		18		2		魚肉蛋類	其他	4		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 午餐餐承攬廠商:統鮮美食股份有限公司

**本校未使用輻射污染食品