



新北食品 111年12月菜單



明倫高中



\*本公司使用之生鮮食材皆為國產、非輻射污染食品及非基因改造食材並符合三零一Q規範、敬請安心食用  
地址：新北市三重區明德路一段50號 營業部：陳冠宏(學業字第010858)、陳冠宏(學業字第010859)、蔡志輝(學業字第010859)、李春村(學業字第010859)、李春村(學業字第010859) 電話：(02)29851830 傳真：(02)29850364 已投保責任險(學業字第010859)

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	水果	全蛋	蛋黃	蛋清	水果	水果	水果	水果	水果
1	四	白飯	栗子燒雞 雞肉、栗子-燒	玉米肉蓉 玉米、豬肉、鮮蔬-炒	炒大頭菜 結頭菜、木耳-炒	和風裙帶湯 海帶芽、柴魚、味噌		7.4	2.3	2.1	2.3				839
2	五	芝麻飯	★排骨酥 X 4 豬肉-炸	鄉村咖哩 紅蘿蔔、馬鈴薯-煮	嫩汁白菜 白菜、鮮蔬、芋頭-炒	薑絲冬瓜湯 冬瓜、薑	豆漿	7.6	2.3	2.2	2.6				877
5	一	白飯	糖醋雞球 雞肉、鳳梨-燒	玉米蒸蛋 雞蛋、玉米-蒸	彩蔬高麗 高麗菜、紅蘿蔔-炒	番茄蛋花湯 番茄、雞蛋	水果	7.1	2.2	2.1	2.4	1			883
6	二	五穀飯	瓜仔肉 豬肉、香菇、花瓜-煮	★麥克塊 X 2 雞塊-炸	肉絲白菜 大白菜、豬肉、蛋酥、膨皮-煮	珍珠奶茶 珍珠、紅茶、奶粉		7.2	2.4	2.2	2.5				852
7	三	日式 照燒炒飯	★脆皮 嫩汁雞翅 X 1 三節雞翅-炸	和風凍豆腐 凍豆腐、海帶結、鮮蔬-煮	紅燒鮮瓜 冬瓜、麵筋、香菇-煮	金針湯 蘆筍、金針花	水果	7.3	2.3	2.1	2.2	1			895
8	四	麥片飯	炙燒 豬排 X 1 豬排-燒	黑輪棒 X 1 黑輪棒-烤	黑椒豆芽 豆芽菜、韭菜、木耳-炒	小魚味噌湯 海帶芽、小魚乾、柴魚、味噌		7.6	2.4	2.3	2.4				878
9	五	白飯	茄汁雞丁 雞肉、番茄-煮	客家小炒 豆干、鮮蔬、豬肉、魷魚-炒	豆酥四季 豆段、豆酥-煮	南瓜濃湯 南瓜、鮮蔬、雞蛋、奶粉	優酪乳	7.2	2.2	2.1	2.1				816
12-一 校慶補假 開心放假一天															
13	二	白飯	三杯雞 雞肉、蒜、九層塔-炒	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔-炒	螞蟻上樹 鮮蔬、冬粉、豬肉、韭菜-炒	綠豆薏仁湯 綠豆、薏仁		7.6	2.2	2.2	2.4				860
14	三	蕎麥飯	嫩汁 肉條 X 4 豬肉-炸	★薯餅 X 1 起司球 X 1 薯餅、起司球-炸	紅絲炒豆 豆段、紅蘿蔔-炒	田園鮮蔬湯 鮮蔬、番茄	水果	7.2	2.4	2.1	2.5	1			909
15	四	白飯	麻油雞 雞肉、鮮蔬、枸杞-煮	福州丸 X 1 福州丸、蘿蔔-煮	白菜滷 大白菜、鮮蔬、芋頭、膨皮、蝦皮-煮	玉米蛋花湯 玉米、雞蛋		7.3	2.3	2.3	2.3				845
16	五	奶醬 義大利麵	雞腿捲 X 1 雞腿捲-燒	★海苔 波浪薯條 X 4 馬鈴薯、海苔粉-炸	雙色花椰 白、綠花椰菜-炒	菇菇雞湯 菇、雞肉	鮮乳	7.4	2.3	2.1	2.2				842
19	一	肉鬆 蓋飯	★ 鹹酥雞 X 4 雞肉、豆段-炸	香燒 獅子頭 X 1 大白菜、獅子頭、鮮蔬-煮	脆薯三絲 豆薯、豆包、香菇-炒	白玉排骨湯 蘿蔔、豬肉	水果	7.4	2.3	2.1	2.6	1			920
20	二	芝麻飯	里肌 豬排 X 1 豬排-燒	甜不辣關東煮 甜不辣、鮮蔬、油豆腐-煮	韭香芽菜 豆芽菜、韭菜、木耳-炒	味噌湯 豆腐、柴魚、味噌		7.3	2.5	2.2	2.3				857
21	三	白飯	咖哩雞丁 雞肉、馬鈴薯、鮮蔬-煮	大溪黑干 黑干、榨菜-油	香菇高麗 高麗菜、香菇-炒	玉米濃湯 玉米、雞蛋、奶粉	水果	7.5	2.3	2.1	2.2	1			909
22	四	燕麥飯	匈牙利燉豬 豬肉、鮮蔬、番茄-煮	南瓜炒蛋 雞蛋、南瓜、毛豆-炒	塔香海根 海帶根、九層塔-炒	冬至 紅豆甜湯圓 紅豆、紫米、湯圓		7.6	2.4	2.3	2.3				873
23	五	白飯	美式 B B Q 炒雞 雞肉、蘑菇-炒	★ 甘藷條 X 4 地瓜-烤	紅片花椰 白、綠花椰菜、紅蘿蔔-炒	芙蓉蛋花湯 海帶芽、雞蛋	豆漿	7.3	2.2	2.1	2.4				837
聖誕節快樂 Merry X mas															
26	一	全穀飯	無錫排骨 豬肉、鮮蔬-炒	田園干丁 豆干、豬肉、紅蘿蔔、豆薯、毛豆-炒	芋頭甘藍 高麗菜、芋頭-炒	柴魚油豆腐湯 油豆腐、柴魚、味噌	水果	7.2	2.4	2.1	2.3	1			900
27	二	白飯	★香酥 雞翅 X 1 三節雞翅-炸	花枝丸 X 2 花枝丸-烤	腐皮燴瓜 冬瓜、腐皮-煮	冬瓜山粉圓 冬瓜、山粉圓		7.1	2.3	2.2	2.5				837
28	三	古早味 肉絲油飯 【白米50%】	蒜泥白肉 豬肉、鮮蔬、蒜-煮	玉米炒蛋 雞蛋、玉米-炒	木須花椰 白、綠花椰菜、木耳-炒	白菜肉羹湯 大白菜、肉羹、鮮蔬	水果	7.4	2.4	2.1	2.3	1			914
29	四	白飯	洋釀醬拌雞 雞肉、年糕-燒	魷魚嫩腐 豆腐、豬肉、洋蔥、魷魚-煮	韓式粉絲 鮮蔬、冬粉、紅蘿蔔、白芝麻-炒	海帶芽湯 海帶芽、鮮蔬		7.6	2.5	2.1	2.4				880
30	五	小米飯	鐵板豬柳 豬肉、豆薯、洋蔥-炒	★蜜汁魚塊 X 2 魚塊-炸	脆炒豆段 豆段、紅蘿蔔-炒	青木瓜雞湯 青木瓜、雞肉	優酪乳	7.3	2.2	2.1	2.3				832

一本菜單內含有過敏原：1. 甲殼類 2. 芒果 3. 花生 4. 牛奶 5. 蛋 6. 空氣 7. 芝麻 8. 含麸質之穀類 9. 大豆 10. 魚類 11. 亞硫酸鹽等製品及其相關製品，有過敏體質者，敬請小心食用！



## 【健康小知識】聖誕派對~我要健康吃

聖誕節大餐吃下來，歡樂的時光，總會不小心吃進太多熱量，

以下提供可以更健康、均衡的攝取方法：

「主食類」：披薩，盡量選擇薄脆餅皮、減少起司份量，避免挑選炸類主食、少加醬料；

「點心類」：避免酥脆類的食物，蛋糕類可以選擇清爽的慕斯或含油量低的海綿類蛋糕。

若能用水果拼盤來替代更好；「飲料類」：盡量選擇無糖茶類或白開水

