



# 新北食品 111年12月菜單

本店使用  
臺灣豬

# 明 倫 高 中



日期	星期	主食	生菜	副菜	蔬菜	湯品	附註
							全款 半價 三.米 油飯 海帶 水煮 熟蛋
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 2.2 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	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	7.1 2.2 2.1 2.4 1 883
6	二	五穀飯	瓜仔肉 豬肉、香茹、花瓜-煮	★麥克雞塊 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 三筋雞翅-炸	和風凍豆腐 凍豆腐、海帶結、鮮蔬-煮	紅燒鮮瓜 冬瓜、麵輪、香菇-煮	金針湯 蘿蔔、金針花	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、魷魚翅-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	-	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	肉條 X 4 豬肉-烤	★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	義大利麵	奶醬雞腿捲 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-滷	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 BBQ 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 三筋雞翅-炸	花枝丸 X 2 花枝丸-烤	腐皮燴瓜 冬瓜、腐皮-煮	冬瓜山粉圓 冬瓜球、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	鯇魚嫩腐 豆腐、豬肉、洋蔥、鯇魚翅-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

一本菜单内含有過敏原：1.甲狀腺 2. 芥末 3.花生 4. 牛奶 5. 麥白堅果 6. 芝麻 8.含鈣質之穀類 9. 大豆 10.魚類 11.亞硝酸鹽等製品及其相關製品，有過敏體質者，致請小心食用。



## 【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

