



新北食品 111年12月 素食菜單

*本公司使用之生鮮食材皆為國產及非基改並符合三商一驗範例，敬請安心食用。

地址：新北市三重區國道路一段59號。營業師：陳征瑜(營養字第009647號)、陳潔婷(營養字第010986)、吳奇綱(營養字第010830)、李孟軒(營養字第010543)、林芳婷(營養字第009677)。電話：(02)298051830 傳真：(02)29806364。統一編號：台中市111年12月

明倫高中



日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐
							全粒 穀物 豆類 蔬 油 水 量
1	四	白飯	紅糟豆包 豆包-燒	咖哩豆腐 馬鈴薯、豆腐、鮮蔬-煮	炒高麗菜 高麗菜、香菇-炒	蕃茄蔬菜湯 蕃茄、鮮蔬	6.2 2.5 2.1 2.3 778
2	五	芝麻飯	五香豆干 豆干、白芝麻-燒	雪菜豆皮 鮮蔬、豆皮、雪菜-炒	木耳結頭菜 結頭菜、木耳-炒	芹菜蘿蔔湯 蘿蔔、芹菜	豆漿 6.1 2.4 2.1 2.6 777
5	一	白飯	糖醋油腐 油豆腐、彩椒-燒	滷豆皮結 蘿蔔、海帶結、豆皮結-炒	芝麻豆段 豆段、白芝麻-炒	大滷清湯 豆腐、木耳、鮮蔬	水果 6.2 2.4 2.3 2.3 1 835
6	二	金瓜 炒米粉	素鱈魚排 素鱈魚排-烤	榨菜黑豆干 鮮蔬、黑干、榨菜-煮	★香酥拼盤 地瓜、芋頭-炸	海芽味噌湯 海帶芽、味噌	6.4 2.5 2.5 2.5 811
7	三	白飯	茄汁烤麩 烤麩、鮮蔬、毛豆-煮	結頭菜炒豆干 結頭菜、豆干-炒	雙色花椰菜 花椰菜、彩椒-炒	白菜三絲湯 白菜、木耳、鮮蔬、豆包	水果 6.2 2.4 2.3 2.3 1 835
8	四	麥片飯	椒鹽豆雞 豆雞、鮮蔬-炒	枸杞素腰花 鮮蔬、素腰花、素角螺、枸杞-炒	清炒冬瓜 冬瓜、香菇-炒	金針湯 蘿蔔、金針花	6.1 2.5 2.4 2.4 783
9	五	白飯	紅燒獅子頭 白菜、素獅子頭、木耳-煮	豆干雪裡紅 豆干、豆薯、雪裡紅-炒	黑胡椒毛豆 毛豆莢、黑胡椒-炒	麻油菇菇湯 高麗菜、菇、豆皮	優酪乳 6.2 2.4 2.3 2.5 784

校慶補假 開心放假一天

12	-						
13	二	白飯	西芹蘭花干 蘭花干、西芹-炒	海山醬關東煮 鮮蔬、油豆腐、海帶結-煮	雲耳高麗菜 高麗菜、木耳-炒	南瓜豆腐湯 豆腐、南瓜	6.1 2.6 2.4 2.6 799
14	三	蕎麥飯	醬燒素肚 素肚-燒	什錦豆皮 芋頭、豆皮、木耳-炒	彩椒花椰菜 花椰菜、彩椒-炒	海芽玉米湯 海帶芽、玉米	水果 6.2 2.4 2.3 2.5 1 844
15	四	白飯	雪菜百頁 鮮蔬、百頁豆腐、雪菜-炒	炒天婦羅 素天婦羅、西芹-炒	炒結頭菜 結頭菜、木耳-炒	薑絲冬瓜湯 冬瓜、薑	6.3 2.4 2.2 2.4 784
16	五	雜糧飯	酸菜麵腸 麵腸、酸菜-炒	玉米炒豆干 玉米、豆干、鮮蔬-炒	清蒸南瓜 南瓜、枸杞-蒸	日式油腐湯 小油丁、味噌	鮮乳 6.1 2.4 2.5 2.5 782
19	-	白飯	醬滷油腐 油豆腐、鮮蔬-滷	茄汁豆腐 鮮蔬、豆腐、番茄-煮	炒豆段 豆段、木耳-炒	海芽湯 海帶芽、豆包	水果 6.2 2.4 2.4 2.5 1 847
20	二	芝麻飯	香菇素肉燥 豆干、素絞肉、香菇-滷	蜜汁豆干 地瓜、四分干、白芝麻-煮	豆包薯絲 豆薯、鮮蔬、豆包-炒	麻油素雞湯 鮮蔬、素雞丁	6.2 2.3 2.5 2.4 777
21	三	白飯	三杯素雞 素雞、九層塔-炒	紅糟麵腸 鮮蔬、麵腸-炒	鐵板豆芽 豆芽菜、紅蘿蔔、鮮蔬-炒	冬至鹹湯圓 大白菜、紅白湯圓、素肉絲、香 菇	水果 6.5 2.4 2.4 2.4 1 863
22	四	茄汁肉醬 螺旋麵	素肉排 素肉排-燒	炒花椰菜 花椰菜、木耳-炒	黑椒毛豆莢 毛豆莢、黑胡椒-炒	玉米濃湯 玉米、紅蘿蔔	6.2 2.5 2.6 2.5 799
23	五	白飯	★酥炸豆包 豆包、豆段-炸	客家小炒 西芹、豆干、鮮蔬-炒	菇炒海根 菇、海帶根-炒	味噌湯 凍豆腐、味噌	豆漿 6.3 2.6 2.4 2.6 813

聖誕節快樂 ~ Merry X' mas ~

26	-	全穀飯	海帶豆干絲 豆干、海帶絲、芹菜-炒	醬滷麵輪 麵輪、鮮蔬-滷	紅燒大頭菜 大頭菜、紅蘿蔔-煮	南瓜蔬菜湯 南瓜、鮮蔬	水果 6.2 2.4 2.4 2.4 1 842
27	二	白飯	塔香麵腸 麵腸、九層塔-炒	芝麻四分干 豆薯、四分干、白芝麻-煮	木耳甘藍 高麗菜、木耳-炒	昆布湯 海帶芽、鮮蔬	6.2 2.3 2.5 2.3 773
28	三	薏仁飯	彩椒嫩腐 細腐、鮮蔬-煮	★香酥天婦羅 芋頭、百頁豆腐、香菇-炸	腐皮燴冬瓜 冬瓜、腐皮、鮮蔬-炒	米粉湯 鮮蔬、粗米粉、豆包、素肉絲	水果 6.4 2.4 2.4 2.6 1 865
29	四	白飯	大溪黑豆干 鮮蔬、黑豆干、榨菜-滷	雪菜年糕 豆乾、年糕、雪菜-炒	雲耳皇帝豆 鮮蔬、皇帝豆、木耳-炒	青木瓜煲湯 青木瓜、玉米	6.1 2.5 2.6 2.4 788
30	五	小米飯	豆腐素絞肉 豆腐、素絞肉-煮	素鍋貼 素鍋貼-烤(1個)	芝麻粉絲 黃豆芽、冬粉、鮮蔬、白芝 麻-炒	鳳梨苦瓜湯 苦瓜、香菇、素肉絲、鹹鳳梨	優 酪 乳 6.3 2.6 2.4 2.3 800

【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

