



新北食品 112年3月素食菜單

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章一Q規範，敬請安心食用。電話：(02) 29851830 傳真：(02) 29806364 已投保明台灣產1億產品責任險。
地址：新北市三重區國道一段59號 營養師：陳冠瑜 (營養字第009647號)、陳淑卿 (營養字第010585)、林芳婷 (營養字第009677)、徐承恩 (營養字第011462)

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	全穀雜糧	豆魚肉類	蔬菜	油類	水果	熱量
1	三	高麗標仔條	蜜汁四分干 豆干、白芝麻-煮	★炸銀絲捲 銀絲捲、花生粉、煉乳-炸(1個)	清炒扁蒲 扁蒲、鮮蔬-炒	青菜 紅燒蘿蔔湯 蘿蔔、番茄、素皮絲	水果	6.5	2.6	2.3	2.6	1	885
2	四	藜麥飯	三杯麵腸 雞腿、鮮菇、九層塔-炒	彩蔬豆包 鮮蔬、豆包-炒	雙色花椰 白、綠花椰菜-煮	青菜 味噌湯 豆腐、海帶芽、味噌		6.3	2.6	2.4	2.4		804
3	五	白飯	四喜烤麩 烤麩、鮮蔬、芋頭、毛豆-燒	家常豆腐 玉米、豆腐、素雞肉-煮	雜菜粉絲 鮮蔬、冬粉-炒	青菜 枸杞冬瓜湯 冬瓜、枸杞	豆漿	6.5	2.4	2.4	2.4		803
6	一	芝麻飯	酸菜黑豆干 豆干、蘿蔔、酸菜-滷	西芹素腰花 西芹、素腰花、鮮蔬-炒	熱炒高麗 高麗菜、鮮蔬-炒	青菜 結頭鮮菇湯 結頭菜、鮮菇	水果	6.5	2.4	2.4	2.4	1	863
7	二	白飯	香菇素肉燥 素雞肉、豆干、香菇-煮	★椒鹽蚵仔酥 地瓜、素蚵仔酥-炸	白菜滷 大白菜、木耳、角蠔-煮	青菜 刈菜湯 刈菜、香菇		6.1	2.5	2.5	2.8		803
8	三	蕎麥飯	滷四角腐 油豆腐-滷(1個)	沙嗲獅子頭 馬鈴薯、素獅子頭、鮮蔬-煮(1個)	芝香海根 海帶根、白芝麻-煮	青菜 羅宋湯 番茄、鮮蔬	水果	6.4	2.6	2.2	2.4	1	866
9	四	白飯	鳳梨燒豆腐 豆腐、彩椒、鳳梨-燒	總匯干丁 鮮蔬、豆干、素火腿-炒	水煮玉米 玉米段-煮(1個)	青菜 芹菜蘿蔔湯 蘿蔔、芹菜		6.5	2.4	2.2	2.5		803
10	五	薏仁飯	香燒素肚 素肚-燒	什錦腐竹 芋頭、豆包、皇帝豆、木耳-炒	鮮蔬冬瓜 冬瓜、鮮蔬-煮	青菜 海芽豆腐湯 豆腐、海帶芽	優酪乳	6.3	2.6	2.4	2.4		804
13	一	金瓜炒米粉	★炸腐皮捲 腐皮菜捲-炸(1個)	塔香鮑菇油腐 杏鮑菇、油豆腐、九層塔-煮	乾煸條豆 豆段、豆干、菜脯-炒	青菜 薏仁洋芋湯 馬鈴薯、小薏仁、枸杞	水果	6.6	2.3	2.1	2.8	1	879
14	二	糙米飯	番茄凍豆腐 凍豆腐、番茄、毛豆-煮	腰果豆干丁 鮮蔬、豆干、腰果-炒	鮮菇扁蒲 扁蒲、鮮蔬、鮮菇-炒	青菜 味噌黃芽湯 海帶芽、黃豆芽、味噌		6.2	2.5	2.6	2.7		808
15	三	白飯	素鍋貼 素鍋貼-炸(1個)	彩椒腐皮絲 彩椒、豆包、鮮蔬-炒	麻油高麗 高麗菜、枸杞-炒	青菜 針菇黃瓜湯 大黃瓜、金針菇	水果	6.2	2.6	2.5	2.5	1	864
16	四	麥片飯	豉汁蘭花干 蘭花干、豆豉-滷(1個)	玉米煨豆腐 玉米、豆腐、鮮蔬-煮	油燜筍茸 筍子、鮮蔬、梅干菜-煮	青菜 金針湯 金針花、蘿蔔		6.4	2.5	2.2	2.5		803
17	五	白飯	蜜汁素肉排 素肉排-燒(1個)	客庄小炒 芹菜、豆干、鮮蔬-炒	佃煮蘿蔔 蘿蔔、海帶結-煮	青菜 酸辣清湯 豆腐、鮮蔬、筍子	豆漿	6.4	2.5	2.2	2.7		812
20	一	胚芽飯	莎莎醬豆腐 鮮蔬、豆腐、番茄-燒	南瓜燒豆腐 南瓜、豆腐、鮮蔬-煮	木須花椰 白、綠花椰菜、木耳-炒	青菜 海帶芽湯 海帶芽、薑絲	水果	6.3	2.5	2.6	2.5	1	866
21	二	白飯	咖哩骰子腐 油豆腐、馬鈴薯、乾蘿蔔-煮	沙茶豆雞片 鮮蔬、豆腐、玉米-炒	炒高麗菜 高麗菜、鮮蔬-炒	青菜 薑絲鮮瓜湯 冬瓜、薑絲		6.5	2.5	2.4	2.3		806
22	三	芝麻飯	紅燒豆包 豆包-燒(1個)	青椒炒干片 青椒、豆干-炒	蔬炒冬粉 鮮蔬、冬粉、素雞肉-炒	青菜 味噌蘿蔔湯 蘿蔔、海帶結、味噌	水果	6.6	2.2	2.3	2.7	1	866
23	四	白飯	京醬麵腸 西芹、雞腿片-炒	樹子苦瓜 苦瓜、樹子-煮	清甜白菜 大白菜、鮮蔬、豆包-煮	青菜 番茄豆腐湯 豆腐、番茄		6.1	2.7	2.4	2.6		807
24	五	燕麥飯	糖醋烤麩 烤麩、彩椒、鳳梨-燒	照燒凍豆腐 蘿蔔、凍豆腐、蒜蓉捲-煮	鮮蔬黃瓜 大黃瓜、鮮蔬-煮	青菜 肉骨茶湯 高麗菜、鮮菇、枸杞	鮮乳	6.4	2.3	2.5	2.7		805
25	六	茄汁螺旋麵	★素黃金魚排 素黃金魚排-炸(1個)	杏片四分干 豆干、杏仁-煮	鮑菇結頭 結頭菜、杏鮑菇-炒	青菜 玉米濃湯 玉米、馬鈴薯、鮮蔬、椰漿		6.4	2.4	2.2	2.9		814
27	一	雜糧飯	麻香豆雞片 豆腐、高麗菜、乾薑-煮	西芹素肚 西芹、素肚、鮮蔬-炒	豆薯條豆 豆段、豆薯-炒	青菜 白菜湯 大白菜、鮮蔬、豆包	水果	6.5	2.3	2.2	2.2	1	782
28	二	白飯	無錫素排骨 素排骨、馬鈴薯、毛豆-燒	紹子豆腐 鮮蔬、豆腐、素雞肉-煮	椰香南瓜 南瓜、椰漿-煮	青菜 青木瓜煲湯 青木瓜、玉米		6.4	2.5	2.4	2.4		804
29	三	小米飯	海結燒麵輪 麵輪、海帶結、花生-滷	塔香黑豆干 鮮蔬、豆干、九層塔-滷	鐵板豆芽 豆芽菜、豆包、鮮蔬-炒	青菜 芋香米粉湯 鮮蔬、米粉、芋頭、香菇	水果	6.6	2.4	2.5	2.5	1	877
30	四	板栗香菇油飯 【白米50%】	滷三角腐 油豆腐、鮮蔬-滷	黑椒毛豆莢 毛豆莢、黑胡椒-煮	可樂餅 玉米香酥餅(大)-炸(1個)	青菜 味噌凍腐湯 凍豆腐、海帶芽、味噌		6.2	2.6	2.6	3.0		829
31	五	大麥飯	番茄腐竹 豆包、番茄、鮮蔬-煮	雪菜豆干丁 鮮蔬、豆干、雪菜-炒	芋頭高麗 高麗菜、芋頭、鮮蔬-炒	青菜 筍片湯 筍子、蘿蔔	豆漿	6.3	2.5	2.6	2.4		802



【健康小知識】飲食紅綠燈-早餐篇

1. 選擇全穀雜糧類, 例如: 全麥麵包、三明治
2. 搭配優質蛋白質, 例如: 雞肉、雞蛋、奶類
3. 加上蔬果更健康, 例如: 生菜、番茄、小黃瓜
4. 避免高油脂食物, 例如: 油炸物、花生醬、巧克力醬

