



# 新北食品 112年3月菜單

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品並符合三章-Q規範，敬請安心食用。電話：(02) 29851830 傳真：(02) 29806364 已投保明台產物1億產品責任險。  
地址：新北市三重區國道一段59號 營業部：陳冠瑜 (營業字第009647號)、陳淑萍 (營業字第010986)、林芳輝 (營業字第009677)、徐承恩 (營業字第011462)

# 明倫高中

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	水果	茶飲	點心	小食	甜點
1	三	白飯	★酥脆雞翅 X 1 三節雞翅-炸	豆干小炒 豆干、豬肉、魷魚、鮮菇-炒	雙色花椰 花椰菜、魷魚-炒	紫菜蛋花湯 海帶芽、雞蛋	水果	6.2	2.5	2.5	3.0	1
2	四	藜麥飯	壽喜燒肉片 豬肉、大白菜、鮮菇-煮	香鬆炒蛋 雞蛋、鮮菇、香鬆-炒	什錦粉絲 冬粉、鮮菇、筍-炒	蘿蔔魚丸湯 蘿蔔、魚丸、芹菜		6.0	2.6	2.2	2.8	
3	五	白飯	鹹水雞 雞肉、蒜、鮮菇-煮	紅燒油豆腐 油豆腐、鮮菇-油	豆酥高麗 高麗菜、豆酥-炒	赤肉羹 鮮菇、豬肉、雞蛋、紫菜	豆漿	6.3	2.5	2.4	2.4	
6	一	芝麻飯	南洋咖哩豬 豬肉、馬鈴薯、魷魚-煮	茄汁甜不辣 甜不辣、鮮菇-炒	白菜滷 大白菜、蝦皮、蒜、角糖-煮	鮮瓜排骨湯 冬瓜、豬肉	水果	6.5	2.2	2.4	2.3	1
7	二	白飯	糖醋雞丁 雞肉、鮮菇、鳳梨-燒	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋、魷魚-炒	芝香海根 海帶根、白芝麻-煮	味噌豆腐湯 豆腐、味噌、紫菜		6.1	2.5	2.5	2.8	
8	三	DIY 石鍋拌飯	泡菜燒肉 豬肉、鮮菇、泡菜-煮	玉米肉蓉 玉米、豬肉、鮮菇-炒	韭香豆荊 豆荊菜、鮮菇、韭菜-炒	蔘鬚雞湯 馬鈴薯、雞肉、魷魚、枸杞、蔘鬚	水果	6.3	2.6	2.2	2.4	1
9	四	白飯	紐澳良烤翅 X 2 翅小雞-烤	★海苔魷魚丸 X 2 魷魚丸、海苔粉-炸	總匯干丁 鮮菇、豆干、素火腿-炒	珍珠奶茶 珍珠、紅茶、奶精		6.2	2.2	2.1	3.0	
10	五	薏仁飯	蔥燒肉柳 豬肉、豆薯、蔥-炒	鴿蛋滷味 豆干、鮮菇、豆皮、雞蛋(1個)、醃菜-滷	清炒四季 豆苗、鮮菇-炒	針菇黃瓜湯 大黃瓜、金針菇	優酪乳	6.0	2.4	2.2	2.3	
13	一	白飯	新疆孜然雞 雞肉、馬鈴薯、白芝麻-炒	彩燴嫩腐 豆腐、鮮菇-煮	紅蔥扁蒲 扁蒲、蒜-煮	味噌蛋花湯 雞蛋、海帶芽、味噌、紫菜	水果	6.5	2.3	2.3	2.3	1
14	二	白飯	泰式打拋豬 豬肉、番茄、洋葱、九層塔-煮	★麥克雞塊 X 2 雞塊-炸	蝦香高麗 高麗菜、鮮菇、蝦皮-炒	紅豆麥片湯 紅豆、薏米、麥片		6.2	2.5	2.6	2.4	
15	三	白飯	杏片燒雞 雞肉、魷魚、杏片-炒	豚肉筑前煮 馬鈴薯、南瓜、豬肉、蒜-煮	油燴筍茸 筍、木耳、梅干菜-煮	麻油雞湯 凍豆腐、鮮菇、雞肉	水果	6.1	2.6	2.5	2.3	1
16	四	麥片飯	骰子豬 X 4 豬肉、豆腐-炸	鮮蔬炒蛋 雞蛋、鮮菇-炒	佃煮白玉 蘿蔔、海帶結、紫菜-滷	薑絲冬瓜湯 冬瓜、薑		6.3	2.5	2.5	2.5	
17	五	奶油白醬 義大利麵	醬燒雞排 X 1 雞排-燒	★甘藷條 X 4 地瓜-炸	蒜香花椰 花椰菜、鮮菇-炒	巧達濃湯 馬鈴薯、鮮菇、雞蛋、奶精	豆漿	6.4	2.3	2.2	2.7	
20	一	胚芽飯	薑燒豬肉 豬肉、豆薯、鮮菇、薑-煮	南瓜燒豆腐 豆腐、南瓜、鮮菇-煮	鮮菇高麗 高麗菜、蒜-炒	四神排骨湯 小蔥仁、馬鈴薯、豬肉	水果	6.1	2.4	2.6	2.5	1
21	二	白飯	日式咖哩雞 雞肉、馬鈴薯、魷魚-煮	玉米豆干丁 豆干、玉米、鮮菇-炒	螞蟻上樹 冬粉、鮮菇、豬肉-炒	昆布雞湯 海帶芽、蒜、雞肉		6.4	2.3	2.4	2.3	
22	三	芝麻飯	★海鮮排 X 1 魷魚排-炸	燒烤雞腿捲 X 1 雞腿捲-燒	蛋酥白菜 大白菜、鮮菇、雞蛋-煮	大海清湯 豆腐、鮮菇、筍	水果	6.3	2.2	2.3	2.4	1
23	四	白飯	★椒鹽雞米花 X 4 雞肉、豆腐-炸	番茄炒蛋 雞蛋、番茄、鮮菇-炒	海帶三絲 海帶絲、鮮菇-炒	田園蔬菜湯 玉米、鮮菇		6.1	2.6	2.4	2.8	
24	五	蔥油雞肉飯	家常燜肉 豬肉、蘿蔔、鮮菇-滷	紅燒獅子頭 X 1 獅子頭、大白菜、鮮菇-煮	彩椒結頭 結頭菜、彩椒-炒	洋芋蛋花湯 馬鈴薯、雞蛋	鮮乳	6.4	2.2	2.5	2.2	
25	六	白飯	年糕醬拌雞 雞肉、洋葱、年糕-燒	蜜汁黑干 黑豆干、白芝麻-滷	紅絲長豆 豆腐、魷魚-炒	清甜山粉圓 山粉圓		6.5	2.4	2.2	2.5	
27	一	什錦肉絲炒飯	三杯雞 雞肉、蒜、九層塔-炒	蘿蔔滷肉 蘿蔔、豬肉-滷	木耳花椰 花椰菜、木耳-炒	金針排骨湯 金針花、豬肉	水果	6.5	2.3	2.2	2.2	1
28	二	白飯	番茄燻肉 豬肉、番茄、鮮菇-煮	★可樂餅 X 1 可樂餅-炸	鐵板豆荊 豆荊菜、豆腐、鮮菇-炒	玉米蛋花湯 玉米、雞蛋		6.4	2.5	2.4	2.4	
29	三	小米飯	烤雞翅 X 1 三節雞翅-烤	蒸蛋 雞蛋-蒸	醬燒冬瓜 冬瓜、鮮菇-滷	南瓜濃湯 南瓜、鮮菇、雞蛋、奶精	水果	6.0	2.4	2.5	2.5	1
30	四	白飯	京醬肉柳 豬肉、豆薯、魷魚-炒	咖哩凍豆腐 凍豆腐、鮮菇-煮	芋頭高麗 高麗菜、芋頭、鮮菇-炒	花生牛奶湯 花生、薏仁、奶精		6.0	2.6	2.6	2.7	
31	五	大麥飯	洋芋燒雞 雞肉、洋芋、鮮菇-煮	關東煮 黑輪、西丸、蒜-煮	清炒扁蒲 扁蒲、鮮菇-炒	白玉味噌湯 蘿蔔、海帶芽、味噌、紫菜	豆漿	6.2	2.2	2.3	2.3	

→本菜單內容含有過敏原：1. 甲殼類 2. 芒果 3. 花生 4. 牛奶 5. 蛋 6. 堅果 7. 芝麻 8. 含防腐劑之醬類 9. 大豆 10. 魚類 11. 亞硫酸鹽等製品及其相關製品、含有防腐劑者、敬請小心食用！！！！



## 【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

