



# 新北食品 112年3月菜单

本公司使用之生鮮食材皆為國產、非輻射污染食品及非基改食材並符合三章一規範，敬請安心食用。電話：(02)29806364 傳真：(02)29851830

地址：新北市三重區圓道路一段59號 餐飲師：陳冠榆(營養字第009647號)、陳潔婷(營養字第010986)、林芳妤(營養字第009677)、徐承恩(營養字第011462)

# 明倫高中

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	全餐 套餐	百香 豆皮	基米 蛋	浩渺 油飯	水星 水煮	能量
1	三	白飯	★酥脆雞翅 X 1 <small>三節雞翅-炸</small>	豆干小炒 <small>豆干、豬肉、魷魚、鮮菇-炒</small>	雙色花椰 <small>花椰菜、低筋麵-炒</small>	紫菜蛋花湯 <small>海帶芽、雞蛋</small>	水果	6.2	2.5	2.5	3.0	1	899
2	四	藜麥飯	壽喜燒肉片 <small>豬肉、大白菜、鮮菇-煮</small>	香鬆炒蛋 <small>雞蛋、鮮菇、香鬆-炒</small>	什錦粉絲 <small>冬粉、鮮菇、蒜-炒</small>	蘿蔔魚丸湯 <small>蘿蔔、魚丸、芹菜</small>		6.0	2.6	2.2	2.8		806
3	五	白飯	鹹水雞 <small>雞肉、蒜、鮮菇-煮</small>	紅燒油豆腐 <small>油豆腐、鮮菇-滷</small>	豆酥高麗 <small>高麗菜、豆酥-炒</small>	赤肉羹 <small>鮮菇、豬肉、雞蛋、紫甘藍</small>	豆漿	6.3	2.5	2.6	2.6		864
6	-	芝麻飯	南洋咖哩豬 <small>豬肉、黑鴨蛋、低筋麵-煮</small>	茄汁甜不辣 <small>甜不辣、鮮菇-炒</small>	白菜滷 <small>大白菜、蝦皮、蒜、鸡腿-煮</small>	鮮瓜排骨湯 <small>冬瓜、豬肉</small>	水果	6.5	2.2	2.4	2.3	1	814
7	二	白飯	糖醋雞丁 <small>雞肉、鮮菇、鳳梨-炸</small>	鮑蘿蔔炒蛋 <small>雞蛋、低筋麵-炒</small>	芝香海根 <small>海帶根、白芝麻-煮</small>	味噌豆腐湯 <small>豆腐、味噌、紫甘藍</small>		6.1	2.5	2.5	2.8		803
8	三	DIY 石鍋拌飯	泡菜燒肉 <small>豬肉、鮮菇、泡菜-煮</small>	玉米肉蓉 <small>玉米、豬肉、鮮菇-炒</small>	韭香豆芽 <small>豆芽菜、鮮菇、韭菜-炒</small>	蔥鬚雞湯 <small>黑鴨蛋、雞肉、蔥、枸杞、蔥鬚</small>	水果	6.3	2.6	2.2	2.4	1	863
9	四	白飯	紐澳良 烤翅腿 X 2 <small>翅小腿-炸</small>	★海苔 鮀魚丸 X 2 <small>鮀魚丸、低筋粉-作</small>	總匯干丁 <small>鮮菇、豆干、青火腿-炒</small>	珍珠奶茶 <small>珍珠、奶茶、奶粉</small>		6.2	2.2	2.1	3.0		837
10	五	薏仁飯	蔥燒肉柳 <small>豬肉、豆乾、蔥-炒</small>	鵝蛋滷味 <small>豆干、鮮菇、豆皮、雞蛋(1個)、酸菜-滷</small>	清炒四季 <small>豆段、鮮菇-炒</small>	針菇黃瓜湯 <small>大黃瓜、金針菇</small>	優酪乳	6.0	2.4	2.2	2.3		866
13	-	白飯	新疆孜然雞 <small>雞肉、黑鴨蛋、白芝麻-炒</small>	彩燴嫩腐 <small>豆腐、鮮菇-煮</small>	紅蔥扁蒲 <small>扁蒲、蒜-煮</small>	味噌蛋花湯 <small>雞蛋、海帶芽、味噌、紫甘藍</small>	水果	6.5	2.3	2.3	2.3	1	819
14	二	白飯	泰式打拋豬 <small>豬肉、番茄、洋蔥、九層塔-煮</small>	★麥克 雞塊 X 2 <small>雞塊-炸</small>	蝦香高麗 <small>高麗菜、鮮菇、蝦皮-炒</small>	紅豆麥片湯 <small>紅豆、燕麥、麥片</small>		6.2	2.5	2.6	2.9		815
15	三	白飯	杏片燒雞 <small>雞肉、鮑蘿蔔、杏片-炒</small>	豚肉筑前煮 <small>黑鴨蛋、南瓜、豬肉、蒜-煮</small>	油煙筍苣 <small>筍、木耳、梅干菜-煮</small>	麻油雞湯 <small>凍豆腐、鮮菇、雞肉</small>	水果	6.1	2.6	2.5	2.3	1	862
16	四	麥片飯	骰子豬 X 4 <small>豬肉、豆段-炸</small>	鮮蔬炒蛋 <small>雞蛋、鮮菇-炒</small>	佃煮白玉 <small>蔥頭、海帶絲、柴魚-滷</small>	薑絲冬瓜湯 <small>冬瓜、薑</small>		6.3	2.5	2.5	2.5		801
17	五	奶油白醬 義大利麵	醬燒 雞排 X 1 <small>雞排-燒</small>	★ 甘 蘗 條 X 4 <small>地瓜-炸</small>	蒜香花椰 <small>花椰菜、鮮菇-炒</small>	巧達 濃湯 <small>黑鴨蛋、鮮菇、雞蛋、奶油</small>	豆漿	6.4	2.3	2.2	2.7		888
20	-	胚芽飯	薑燒豬肉 <small>豬肉、豆乾、鮮菇、薑-煮</small>	南瓜燒豆腐 <small>豆腐、南瓜、鮮菇-煮</small>	鮮菇高麗 <small>高麗菜、蒜-炒</small>	四神排骨湯 <small>小薏仁、黑鴨蛋、豬肉</small>	水果	6.1	2.4	2.6	2.5	1	805
21	二	白飯	日式咖哩雞 <small>雞肉、黑鴨蛋、低筋麵-煮</small>	玉米豆干丁 <small>豆干、玉米、鮮菇-炒</small>	螞蟻上樹 <small>冬粉、鮮菇、豬肉-炒</small>	昆布雞湯 <small>海帶芽、蒜、雞肉</small>		6.4	2.3	2.6	2.3		814
22	三	芝麻飯	★海鮮排 X 1 <small>鮭魚排-炸</small>	燒烤 雞腿捲 X 1 <small>雞腿捲-燒</small>	蛋酥白菜 <small>大白菜、鮮菇、雞蛋-煮</small>	大滷清湯 <small>豆腐、鮮菇、筍</small>	水果	6.3	2.2	2.3	2.6	1	855
23	四	白飯	★椒鹽 雞米花 X 4 <small>雞肉、豆段-炸</small>	番茄炒蛋 <small>雞蛋、番茄、鮮菇-炒</small>	海帶三絲 <small>海帶絲、鮮菇-炒</small>	田園蔬菜湯 <small>玉米、鮮蔬</small>		6.1	2.6	2.6	2.8		808
24	五	蔥油 雞肉飯	家常燜肉 <small>豬肉、蘿蔔、鰈魚-滷</small>	紅燒獅子頭 X 1 <small>獅子頭、大白菜、鮮菇-煮</small>	彩椒結頭 <small>鮑頭菜、彩椒-炒</small>	洋芋蛋花湯 <small>馬鈴薯、雞蛋</small>	鮮乳	6.4	2.2	2.5	2.2		865
25	六	白飯	年糕醬拌雞 <small>雞肉、洋蔥、年糕-爆</small>	蜜汁黑千 <small>黑豆干、白芝麻-滷</small>	紅絲長豆 <small>豆段、低筋麵-炒</small>	清甜山粉圓 <small>山粉圓</small>		6.5	2.4	2.2	2.5		803
27	-	什錦 肉絲炒飯	三杯雞 <small>雞肉、蒜、九層塔-炒</small>	蘿蔔滷肉 <small>蘿蔔、豬肉-滷</small>	木耳花椰 <small>花椰菜、木耳-炒</small>	金針排骨湯 <small>金針花、豬肉</small>	水果	6.5	2.3	2.2	2.2	1	762
28	二	白飯	番茄燉肉 <small>豬肉、番茄、鮮菇-煮</small>	★可樂餅 X 1 <small>可樂餅-炸</small>	鐵板豆芽 <small>豆芽菜、豆包、鮮菇-炒</small>	玉米蛋花湯 <small>玉米、雞蛋</small>		6.4	2.5	2.6	2.6		804
29	三	小米飯	烤雞翅 X 1 <small>三節雞翅-炸</small>	蒸 蛋 <small>雞蛋-蒸</small>	醬燒冬瓜 <small>冬瓜、鮮菇-滷</small>	南瓜濃湯 <small>南瓜、鮮菇、雞蛋、奶粉</small>	水果	6.0	2.4	2.5	2.5	1	865
30	四	白飯	京醬肉柳 <small>豬肉、豆乾、低筋-炒</small>	咖哩凍豆腐 <small>凍豆腐、鮮菇-煮</small>	芋頭高麗 <small>高麗菜、芋頭、鮮菇-炒</small>	花生牛奶湯 <small>花生、薏仁、奶粉</small>		6.0	2.6	2.6	2.7		802
31	五	大麥飯	洋芋燒雞 <small>雞肉、洋芋、鮮菇-煮</small>	關東煮 <small>黑輪、香丸、蒜-煮</small>	清炒扁蒲 <small>扁蒲、鮮菇-炒</small>	白玉味噌湯 <small>蘿蔔、海帶芽、味噌、紫甘藍</small>	豆漿	6.2	2.2	2.3	2.3		868

→本菜單內容含有過敏原：1. 甲殼類 2. 芒果 3. 花生 4. 牛奶 5. 蟹 6. 堅果 7. 芝麻 8. 含麩質之穀類 9. 大豆 10. 優格 11. 亞硝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) 飲食紅綠燈-早餐篇

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

