



新北食品 112年5月菜單

本公司使用之生鮮食材皆為國產、非辐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) 29851830 傳真：(02) 29806364 已投保明台產物1億產品責任險。
地址：新北市三重區國道路一段59號 謹啟者：陳冠瑜(營養字第009647號)、陳潔婷(營養字第010986)、林芳妤(營養字第009677)、吳亭嫻(營養字第010830)



明倫高中

日期/星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐 全穀 豆類 蛋白質 蔬果 油脂 水果 熱量
1 -	小米飯	三杯雞 雞肉、菇、九層塔-炒	酸甜凍豆腐 凍豆腐、鮮蔬-煮	熱炒高麗 高麗菜、鮑蘿蔔-炒	馬鈴薯排骨湯 馬鈴薯、鮮蔬、豬肉	水果 6.4 2.6 2.2 2.3 1 867
2 -	白飯	薑燒豬肉 豬肉、薑、白芝麻-煮	可樂餅X1 可樂餅-烤	鐵板豆芽 豆芽菜、鮮蔬、豆包-炒	仙草蜜 仙草	水果 7.0 2.6 2.3 2.5 1 855
3 -	白飯	★脆皮 小雞腿 X 2 翅小腿-炸	酢醬肉燥 豆干、豬肉、菇-煮	嫩汁白菜 大白菜、南瓜-煮	番茄蛋花湯 番茄、雞蛋	水果 6.7 2.5 2.1 2.3 1 873
4 -	白飯	★排骨酥 X 4 豬肉、豆段-炸	洋芋炒蛋 雞蛋、馬鈴薯、鮮蔬-炒	芹菜海鮮 海帶絲、芹菜-煮	味噌蘿蔔湯 豆腐、蘿蔔、味噌、柴魚片	水果 6.9 2.6 2.0 2.6 1 845
5 -	海苔 香鬆飯	親子丼 雞肉、雞蛋-煮	炒甜不辣 甜不辣、鮮蔬-炒	鮮蔬扁蒲 扁蒲、鮮蔬-炒	玉米濃湯 玉米、雞蛋、奶奶	豆漿 6.8 2.6 2.0 2.6 1 823
8 -	白飯	泰式打拋豬 豬肉、鮮蔬、九層塔-炒	照燒 雞肉堡排 X 1 雞肉排-燒	蝦香長豆 長豆、蝦皮-炒	海苔蛋花湯 海帶苔、雞蛋	水果 6.8 2.4 2.2 2.5 1 884
9 -	大麥飯	糖醋雞丁 雞肉、鮮蔬、鳳梨-燒	鮭蘿蔔炒蛋 雞蛋、鮭蘿蔔-炒	海結燒麵輪 海帶絲、麵輪、花生-滷	白玉排骨湯 蘿蔔、豬肉	水果 6.6 2.5 2.3 2.5 1 820
10 -	夜市 蒙古烤肉炒麵	★酥炸 黃金魚排 X 1 魚排-炸	啵啵玉米 玉米、馬鈴薯、鮭蘿蔔-炒	蒜炒高麗 高麗菜、蒜-炒	綠豆粉條湯 綠豆、粉條	水果 6.9 2.5 2.0 2.6 1 898
11 -	白飯	日式咖哩雞 雞肉、馬鈴薯、鮮蔬-煮	★海鮮排 X 1 海鮮排-炸	薑絲鮮瓜 鮮瓜、薑-炒	芙蓉玉米湯 玉米、雞蛋	水果 6.8 2.6 2.0 2.5 1 834
12 -	白飯	無錫排骨 豬肉、蘿蔔-炒	塔香黑豆干 黑豆干、九層塔-滷	雙色花椰 白、綠花椰菜、鮮蔬-炒	蔥鬚雞湯 馬鈴薯、雞肉、蔥鬚	優酪乳 6.5 2.5 2.1 2.3 1 799
15 -	胚芽飯	★椒鹽 香酥雞 X 4 雞肉、豆段-炸	咖哩肉醬 馬鈴薯、豬肉、鮮蔬-煮	豆酥高麗 高麗菜、豆酥-炒	大滷湯 豆腐、雞蛋、鮮蔬	水果 6.7 2.6 2.2 2.6 1 896
16 -	白飯	蔥燒肉柳 豬肉、鮮蔬、蔥-炒	茄汁雞肉丸 X 1 玉米、雞肉丸、鮮蔬-煮	香菇扁蒲 扁蒲、香菇-炒	味噌海苔湯 海帶苔、味噌、柴魚片	水果 6.8 2.4 2.0 2.6 1 814
17 -	白飯	韓式年糕雞 雞肉、鮮蔬、年糕-煮	肉柳豆干 豆干、豬肉、白芝麻-滷	枸杞絲瓜 絲瓜、枸杞-煮	紅燒蘿蔔湯 蘿蔔、香菜	水果 6.6 2.5 2.1 2.5 1 875
18 -	古早味 肉絲泡飯 【白米50%】	蒜味 豬排 X 1 豬排-燒	洋蔥炒蛋 雞蛋、洋蔥-炒	雜菜冬粉 鮮蔬、冬粉-炒	珍珠奶茶 珍珠、鮭茶、奶奶	水果 6.9 2.6 2.2 2.6 1 841
19 -	燕麥飯	沙茶雞丁 雞肉、鮮蔬-炒	鮮蔬虱目魚羹 虱目魚羹、鮮蔬、菇-煮	清炒筍絲 筍、鮮蔬-炒	羅宋湯 番茄、豬肉	豆漿 7.0 2.4 2.0 2.8 1 866
22 -	白飯	古早味滷肉 豬肉、蘿蔔、豆皮-滷	玉米炒蛋 雞蛋、玉米-炒	塔香海根 海帶根、九層塔-煮	鮮瓜雞湯 鮮瓜、雞肉	水果 6.5 2.5 # # # 1 861
23 -	糙米飯	番茄燉雞 雞肉、番茄-燉	花枝丸 X 2 花枝丸-燒	芋頭白菜 大白菜、芋頭、蝦皮-煮	海帶芽湯 海帶芽、薑	水果 6.6 2.6 2.3 2.5 1 827
24 -	奶油白醬 義大利麵	香燒 豬排 X 1 豬排-燒	★搖搖 海苔薯條 X 4 馬鈴薯、海苔粉-炸	炒花椰菜 白、綠花椰菜、菇-炒	西式濃湯 南瓜、鮮蔬、雞蛋、奶奶	水果 6.7 2.5 2.1 2.3 1 873
25 -	麥片飯	孜然雞丁 雞肉、鮮蔬、白芝麻-炒	柴魚油腐煮 油豆腐、蘿蔔、柴魚片-煮	鮭蔥長豆 長豆、鮮蔬-炒	鮭茶西米露 西谷米、鮭茶	水果 6.5 2.5 2.3 2.4 1 808
26 -	白飯	瓜仔肉 豬肉、菇、花瓜-煮	★麥克 塊 X 2 雞塊-炸	韭香銀芽 豆芽菜、韭菜-炒	玉米豆腐湯 玉米、豆腐	鮮乳 6.5 2.5 2.0 2.6 1 810
29 -	芝麻飯	甜蔥雞丁 雞肉、洋蔥-煮	醬燒 天婦羅 X 1 天婦羅-燒	鮮蔬冬瓜 冬瓜、鮮蔬-炒	味噌蛋花湯 豆腐、雞蛋、小魚干、味噌、紫甘藍	水果 6.6 2.5 2.1 2.8 1 888
30 -	白飯	咖哩豬 豬肉、馬鈴薯、鮮蔬-煮	豆干炒肉絲 豆干、豬肉-炒	鮮菇高麗菜 高麗菜、菇-炒	昆布雞湯 海帶芽、雞肉	水果 6.7 2.4 2.2 2.3 1 808
31 -	香噴噴 肉鬆蓋飯	★薄皮 嫩汁雞翅 X 1 三節雞翅-炸	番茄豆腐蛋 雞蛋、豆腐、番茄-煮	螞蟻上樹 鮮蔬、冬粉、豬肉-炒	芹菜蘿蔔湯 蘿蔔、芹菜	水果 6.8 2.6 2.0 2.4 1 899

→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. 嚢果 7. 芝麻 8. 含麩質之穀類 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，敬請小心食用！！！

【健康小知識】母親節-「寶貝進廚房，孝心早餐輕鬆做」

「母親節」是對母親表達感恩的節日，我們可以在假日幫媽媽做早餐，

慰勞媽媽辛勞，讓我們看看健康又營養的【早餐口訣】有什麼？

1. 全穀不可少：用全穀雜糧取代白米白麵等精製的食物
2. 奶類一定要：每天喝到1.5杯的奶類以獲取充足的鈣質
3. 蔬果就是寶：每天攝取至少3份蔬菜、至少2份水果
4. 早餐吃得好，身體健康，媽媽沒煩惱

