



新北食品112年12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規範，敬請安心食用。

◎本菜單含有芒果、花生、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀類、大豆及其製品，不適合對其過敏體質者食用！

電話：(02)29851830 地址：新北市三重區國道路一段59號 營養師：陳冠渝(營養字第009647號).林芳妤(營養字第009677號).吳亭嫻(營養字第010830).郭馥嘉(營養字第011610) 已投保明台產物1億產品責任險。

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附 餐	全穀 雜糧	豆魚 蛋白	蔬 菜	油 脂	水 果	熱量
1	五	五穀飯	沙茶豆雞片 豆雞. 蔬菜. 玉米-炒	五香三角腐 油豆腐-滷(1個)	鮮蔬粉絲 蔬菜. 冬粉-炒	青菜	結頭菇菇湯 結頭菜. 菇	豆漿	6	2.3	2.1	2.5	758
4	一	白飯	酸甜凍腐 凍豆腐. 白芝麻-燒	醬滷白玉 白蘿蔔-滷(1個)	翠炒四季 長豆. 蔬菜-炒	青菜	海帶芽湯 海帶芽. 薑	水果	5.7	2.4	2.3	2.6	814
5	二	芝麻飯	咖哩素雞丁 素雞丁. 洋芋. 蔬菜-煮	冬瓜煨腐竹 冬瓜. 豆包-煮	香甜玉米 玉米. 蔬菜. 毛豆-炒	青菜	味噌豆腐湯 豆腐. 味噌		6	2.5	2	2.5	770
6	三	海苔 香鬆飯	蜜糖豆干 豆干. 地瓜-燒	番茄燒豆腸 豆薯. 豆腸. 番茄-煮	海帶三絲 海帶. 茄蘿蔔. 芹菜-煮	青菜	清甜白菜湯 大白菜. 蔬菜	水果	5.7	2.3	2.3	2.6	806
7	四	糙米飯	四喜烤麸 烤麸. 蔬菜. 芋頭-燒	佃煮油腐 油豆腐. 蘿蔔. 海帶-煮	白菜滷 大白菜. 蔬菜-炒	青菜	黃瓜素丸湯 大黃瓜. 素丸		5.7	2.4	2.2	2.5	747
8	五	白飯	酸菜炒素肚 素肚. 酸菜-炒	南瓜燒豆腐 豆腐. 南瓜. 青豆-煮	紅絲高麗 高麗菜. 茄蘿蔔-炒	青菜	鮮菇筍片湯 筍子. 菇	優 酪 乳	5.7	2.3	2.3	2.5	742
11	一	薏仁飯	三杯麵腸 麵腸. 菇. 九層塔-炒	紅燒獅子頭 素獅子頭. 蔬菜-煮(1個)	鐵板銀芽 豆芽菜. 蔬菜-炒	青菜	芹菜蘿蔔湯 蘿蔔. 芹菜	水果	5.5	2.3	2.3	2.5	788
12	二	白飯	香滷蘭花干 蘭花干. 豆豉-滷(1個)	鹽水豆腸 蔬菜. 豆腸-煮	炒結頭菜 結頭菜. 蔬菜-炒	青菜	青木瓜煲湯 青木瓜. 紅棗. 枸杞		5.5	2.4	2.3	2.6	740
13	三	藜麥飯	番茄豆雞片 豆雞. 洋芋. 番茄. 青豆-燒	玉米嫩腐 豆腐. 玉米-煮	家常扁蒲 扁蒲. 蔬菜-炒	青菜	豆包海芽湯 海帶芽. 豆包	水果	5.7	2.5	2.2	2.5	814
14	四	客家 炒裸條	京醬豆干 豆干. 蔬菜-炒	鹽水毛豆莢 毛豆莢-煮	炒花椰菜 花椰菜. 蔬菜-炒	青菜	南瓜濃湯 南瓜. 洋芋. 椰漿		5.7	2.4	2.2	2.6	751
15	五	雜糧飯	麵輪滷味 麵輪. 蔬菜. 海帶-滷	素炒蒼蠅頭 豆干. 蔬菜. 豆鼓-炒	蔬菜冬粉 蔬菜. 冬粉. 素絞肉-炒	青菜	關東煮湯 油豆腐. 蘿蔔	豆 漿	5.7	2.5	2.1	2.5	752
18	一	白飯	蔬菜捲 蔬菜捲-烤(1個)	鍋燒豆皮 蔬菜. 豆皮-煮	鮮菇煨瓜 鮮瓜. 菇-炒	青菜	玉米豆腐湯 豆腐. 玉米. 蔬菜	水果	5.5	2.5	2.2	2.6	805
19	二	胚芽飯	紹子豆腐 豆腐. 蔬菜. 素絞肉-煮	彩蔬豆包 蔬菜. 豆包-炒	乾煸四季 長豆. 豆干. 菜脯-炒	青菜	番茄蔬菜湯 蔬菜. 番茄		5.5	2.5	2.2	2.5	740
20	三	白飯	滷凹角腐 油豆腐-滷(1個)	酸菜炒豆干 豆干. 彩椒. 酸菜-炒	芝香黃豆芽 黃豆芽. 蔬菜. 白芝麻-炒	青菜	冬至湯圓 蔬菜. 湯圓. 素肉餡	水果	5.5	2.4	2.3	2.5	795
21	四	蕎麥飯	咖哩凍豆腐 凍豆腐. 洋芋. 蔬菜-煮	腰果干丁 豆干. 玉米. 腰果-炒	炒高麗菜 高麗菜. 蔬菜-炒	青菜	味噌海芽湯 海帶芽. 豆皮. 味噌		5.7	2.4	2.2	2.5	747
22	五	白飯	西芹炒素肚 素肚. 西芹. 蔬菜-炒	鮑菇黑千 黑豆干. 杏鮑菇. 九層塔-滷	清炒扁蒲 扁蒲. 蔬菜-炒	青菜	山藥洋芋湯 洋芋. 山藥. 枸杞	鮮 乳	5.7	2.3	2.2	2.5	739
25	一	義大利麵 茄汁	堅果四分干 四分干. 蔬菜. 堅果-滷	黑椒毛豆莢 毛豆莢. 黑胡椒-煮	雙色花椰 花椰菜. 蔬菜-炒	青菜	針菇海芽湯 海帶芽. 金針菇	水果	5.7	2.3	2.3	2.5	802
26	二	白飯	蠔油素雞丁 素雞丁. 蔬菜-炒	黑香豆腸 豆薯. 豆腸. 彩椒. 凤梨-煮	薑絲海根 海帶根. 菇. 薑-煮	青菜	高山金針湯 乾金針花. 蘿蔔		5.5	2.4	2.2	2.6	737
27	三	三穀飯	味噌油腐煮 油豆腐. 蘿蔔-煮	酸菜炒麵腸 麵腸. 酸菜-炒	清甜白菜 大白菜. 蔬菜-炒	青菜	番茄黃芽湯 番茄. 黃豆芽	水果	5.5	2.3	2.3	2.5	788
28	四	白飯	紅燒豆包 豆包-燒(1個)	醬燒凍豆腐 凍豆腐. 洋芋. 蔬菜-煮	彩椒長豆 長豆. 彩椒-炒	青菜	冬瓜湯 冬瓜. 薑		5.7	2.4	2.3	2.5	749
29	五	芝麻飯	佛跳牆 烤麸. 芋頭. 蔬菜-煮	客庄小炒 豆干. 蔬菜. 豆鼓-炒	菇炒白藍 高麗菜. 菇-炒	青菜	大滷湯 豆腐. 蔬菜. 筍	豆 漿	5.7	2.5	2.2	2.5	754

【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，以下提供幾種可以更健康、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、少加一點醬料

「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

