



# 新北食品112年12月菜單

# 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三零一〇規範，敬請安心食用。  
◎本菜單含有中股類、芒果、花生、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含脂肪之穀類、大豆、魚類及其製品，不適宜對其過敏體質者食用！  
電話：(02)29851830 地址：新北市三重區國道一段59號 營養師：陳冠諳(營養字第009647號)、林芳婷(營養字第009677號)、吳亭嫻(營養字第011610號) 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               | 金粉<br>豆漿<br>雞肉 | 蔬菜  | 油脂  | 水果  | 熱量  |     |
|------|---|-----|-----------------|---------------------|--------------------|-----|------------------|----------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1    | 五 | 五穀飯 | 莎莎醬魚排X1<br>魚排-燒 | 豆干炒肉絲<br>豆干、豬肉、蔬菜-炒 | 菇炒高麗<br>高麗菜、蔬菜、菇-炒 | 蔬 菜 | 波 霸 紅 茶<br>珍珠、紅茶 | 豆漿             | 6.4 | 2.5 | 2.2 | 2.5 | 803 |

【營養午餐DIY創意吃】紅茶+豆漿=台灣特色飲料"豆漿紅茶"  
"豆漿紅茶":口味有別於鮮奶茶，讓喝牛奶會腹瀉的族群也能享用好喝飲料。原先多見於台灣南部，後來逐漸出現至北部、中部等地方，稱為「臺灣奶茶」。

|      |                       |                             |                           |                       |                        |     |     |     |     |     |   |     |
|------|-----------------------|-----------------------------|---------------------------|-----------------------|------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|---|-----|
| 4 一  | 白飯                    | 蒜泥肉片<br>豬肉、蔬菜、蒜-煮           | 腰果雞蓉<br>玉米、雞肉、蔬菜、腰果-炒     | 酸甜凍腐<br>凍豆腐、白芝麻-燒     | 蔬菜雞湯<br>蔬菜、雞肉          | 水果  | 6.3 | 2.5 | 2   | 2.8 | 1 | 865 |
| 5 二  | 芝麻飯                   | 白醬燻雞<br>雞肉、洋芋、毛豆、奶粉-煮       | 菇菇炒蛋<br>雞蛋、蔬菜、菇-炒         | 海帶三絲<br>海帶、紅蘿蔔、芹菜、薑-煮 | 味噌湯<br>蘿蔔、味噌、柴魚        |     | 6.4 | 2.4 | 2.2 | 2.6 |   | 800 |
| 6 三  | 茄汁肉醬<br>義大利麵          | 里肌<br>豬排-X1                 | 魷魚丸X2<br>魷魚丸-燒            | 嫩汁白菜<br>大白菜、芋頭、蔬菜-煮   | 西式濃湯<br>南瓜、蔬菜、雞蛋、奶粉    | 水果  | 6.5 | 2.5 | 1.9 | 2.6 | 1 | 867 |
| 7 四  | 糙米飯                   | 鹹酥雞X4<br>雞肉、蔬菜-炸            | 酢醬肉燥<br>豆干、豬肉、蔬菜、香菇-煮     | 蝦香甘藍<br>高麗菜、蔬菜、蝦皮-炒   | 綠豆<br>西米露<br>綠豆、西谷米    |     | 6.1 | 2.5 | 2.1 | 3   |   | 802 |
| 8 五  | 白飯                    | 豚肉壽喜燒<br>豬肉、洋葱、菇-煮          | 海山醬<br>關東煮<br>甜不辣、黑輪、蘿蔔-煮 | 翠炒四季<br>長豆、蔬菜-炒       | 裙帶豆腐湯<br>海帶芽、豆腐        | 優酪乳 | 6.5 | 2.6 | 2   | 2.5 |   | 813 |
| 11 一 | 薏仁飯                   | 椰香咖哩雞<br>雞肉、洋芋、蔬菜、椰漿-煮      | 方干燒肉<br>豆干、豬肉、海帶-燻        | 木耳高麗<br>高麗菜、木耳-炒      | 玉米蛋花湯<br>玉米、雞蛋、蔬菜      | 水果  | 6.5 | 2.5 | 1.9 | 2.5 | 1 | 863 |
| 12 二 | 白飯                    | 蔬菜燒肉<br>豬肉、蔬菜、香菇-煮          | 海鮮捲X1<br>海鮮捲-烤            | 家常扁蒲<br>扁蒲、蔬菜、蝦皮-炒    | 麻油雞湯<br>凍豆腐、雞肉、薑、枸杞、紅棗 |     | 6.3 | 2.6 | 2   | 2.6 |   | 803 |
| 13 三 | 海苔<br>香鬆拌飯            | ★香酥<br>小雞腿X2<br>翅小雞腿-炸      | 三杯油豆腐<br>油豆腐、豬肉、九層塔-煮     | 炒花椰菜<br>花椰菜、蔬菜-炒      | 芋香<br>紫米露<br>紫米、芋頭、椰奶  | 水果  | 6.4 | 2.5 | 2.2 | 2.5 | 1 | 863 |
| 14 四 | 白飯                    | 醃醃滷肉<br>豬肉、豬腳丁、筍-燻          | 番茄炒蛋<br>雞蛋、豆腐、番茄-炒        | 螞蟻上樹<br>蔬菜、冬粉、豬肉、蔥-炒  | 味噌海苔湯<br>海帶芽、蔬菜、味噌、柴魚  |     | 6.6 | 2.4 | 1.9 | 2.6 |   | 807 |
| 15 五 | 雜糧飯                   | 糖醋雞丁<br>雞肉、洋葱、彩椒、鳳梨-燒       | 紅燒<br>獅子頭X1<br>獅子頭、蔬菜-煮   | 鮮菇煨瓜<br>鮮瓜、菇-煮        | 馬鈴薯排骨湯<br>馬鈴薯、蔬菜、豬肉    | 豆漿  | 6.3 | 2.5 | 1.9 | 3   |   | 811 |
| 18 一 | 白飯                    | 泰式<br>打拋豬<br>豬肉、番茄、蔬菜、九層塔-炒 | 海鮮豆腐煲<br>豆腐、南瓜、魷魚、蝦仁、蔬菜-煮 | 肉絲長豆<br>長豆、蔬菜、豬肉-炒    | 蘿蔔魚丸湯<br>魚丸、蘿蔔、芹菜      | 水果  | 6.4 | 2.6 | 2.1 | 2.5 | 1 | 868 |
| 19 二 | 胚芽飯                   | 春川炒雞<br>雞肉、蔬菜、年糕-煮          | 豬肉白玉煮<br>豬肉、蘿蔔-煮          | 韓式黃芽<br>黃豆芽、蔬菜、白芝麻-炒  | 綜合<br>燒仙草<br>仙草汁、綜合圖   |     | 6.5 | 2.4 | 2.2 | 2.5 |   | 803 |
| 20 三 | 白飯                    | ★骰子豬X4<br>豬肉、蔬菜-炸           | 蒸蛋<br>雞蛋-蒸                | 雙色花椰<br>花椰菜、菇-炒       | 海帶芽湯<br>海帶芽、薑          | 水果  | 6.4 | 2.5 | 2.2 | 2.5 | 1 | 863 |
| 21 四 | 古早味<br>肉鬆蓋飯           | 香料<br>烤雞排X1<br>雞排-烤         | ★白諸條X4<br>地瓜-炸            | 脆炒瓠瓜<br>瓠瓜、蔬菜-炒       | 冬至湯圓<br>蔬菜、湯圓、豬肉、菇、蝦皮  |     | 6.5 | 2.4 | 1.9 | 2.9 |   | 813 |
| 22 五 | 白飯                    | 鐵板豬柳<br>豬肉、蔬菜、彩椒-炒          | 酸菜黑豆干<br>黑豆干、酸菜-燻         | 紅片甘藍<br>高麗菜、紅蘿蔔-炒     | 鮮蔬排骨湯<br>蔬菜、菇、豬肉       | 鮮乳  | 6.5 | 2.5 | 2   | 2.5 |   | 805 |
| 25 一 | 麥片飯                   | ★耶誕炸雞X4<br>雞肉、地瓜-炸          | 玉米炒蛋<br>雞蛋、玉米、蔬菜-炒        | 薑絲海根<br>海帶根、菇、薑-煮     | 珍珠奶茶<br>珍珠、紅茶、奶粉       | 水果  | 6.5 | 2.5 | 1.9 | 2.9 | 1 | 881 |
| 26 二 | 白飯                    | 和風咖哩豬<br>豬肉、洋芋、蔬菜-煮         | ★麥克<br>雞塊X2<br>雞塊-炸       | 時蔬粉絲<br>蔬菜、冬粉-炒       | 味噌豆腐湯<br>豆腐、蔬菜、味噌、柴魚   |     | 6.6 | 2.5 | 2   | 2.6 |   | 817 |
| 27 三 | 香菇<br>肉絲油飯<br>【白米50%】 | 洋釀<br>醬香雞翅X1<br>三節雞翅-燒      | 回鍋肉片<br>豆干、蔬菜、豬肉-炒        | 彩椒長豆<br>長豆、彩椒-炒       | 鮮瓜煲湯<br>鮮瓜、玉米、枸杞       | 水果  | 6.3 | 2.4 | 2   | 2.9 | 1 | 862 |
| 28 四 | 白飯                    | 沙茶肉片<br>豬肉、蔬菜-炒             | 紹子嫩腐<br>豆腐、蔬菜、豬肉-煮        | 蒜香高麗<br>高麗菜、蔬菜、蒜-炒    | 元氣雞湯<br>南瓜、蔬菜、菇、雞肉     |     | 6.3 | 2.6 | 2.1 | 2.5 |   | 801 |
| 29 五 | 芝麻飯                   | 塔香鮑菇雞<br>雞肉、杏鮑菇、九層塔-炒       | 白菜肉羹<br>肉羹、大白菜、蔬菜-煮       | 紅燒蘿蔔<br>蘿蔔、花生-燻       | 海苔蛋花湯<br>海帶芽、雞蛋        | 豆漿  | 6.3 | 2.5 | 2.2 | 2.6 |   | 801 |



## 【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

