



# 新北食品112年12月菜單 明倫高中



New Taipei  
本公司使用之鮮食材料皆為國產、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。

◎本菜單含有甲殼類、芒果、花生、牛乳、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀類、大豆、魚類及其製品，不適合對其過敏體質者食用！

電話：(02)29851830 地址：新北市三重區國道一段59號 營養師：陳冠瑜(營養字第009647號)、林芳妤(營養字第0096177號)、吳亭嫻(營養字第010830)、郭麗嘉(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	全餐 選擇	豆 漿	豆 漿	蔬菜	油脂	水果	熱量
1 五	五穀飯	莎莎醬魚排X1 魚排-燒	豆干炒肉絲 豆干、豬肉、蔬菜-炒	菇炒高麗 高麗菜、蔬菜、菇-炒	蔬菜	波霸紅茶 珍珠、紅茶	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"													
4 一	白飯	蒜泥肉片 豬肉、蔬菜、蒜-煮	腰果雞蓉 玉米、雞肉、蔬菜、腰果-炒	酸甜凍腐 凍豆腐、白芝麻-燒	蔬菜	蔬菜雞湯 蔬菜、雞肉	水果	6.3	2.5	2	2.8	1	865
5 二	芝麻飯	白醬燉雞 雞肉、洋芋、毛豆、奶奶-煮	蘑菇炒蛋 雞蛋、蔬菜、菇-炒	海帶三絲 海帶、鈎蘿蔔、芹菜、蛋-煮	蔬菜	味噌湯 蘿蔔、味噌、柴魚		6.4	2.4	2.2	2.6		800
6 三	茄汁肉醬 義大利麵	里肌 豬排X1 豬排-燒	烤 鮭魚丸X2 鮭魚丸-烤	嫩汁白菜 大白菜、芋頭、蔬菜-煮	蔬菜	西式濃湯 南瓜、蔬菜、雞蛋、奶奶	水果	6.5	2.5	1.6	2.6	1	867
7 四	糙米飯	★鹹酥雞X4 雞肉、蔬菜-炸	酢醬肉燥 豆干、豬肉、蔬菜、香菇-煮	蝦香白藍 高麗菜、蔬菜、蝦皮-炒	蔬菜	綠豆 西米露 綠豆、西谷米		6.1	2.5	2.1	3		802
8 五	白飯	豚肉壽喜燒 豬肉、洋蔥、菇-煮	海山醬 關東煮 甜不辣、黑輪、蘿蔔-煮	翠炒四季 長豆、蔬菜-炒	蔬菜	裙帶豆腐湯 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 雞肉、洋芋、蔬菜、椰漿-煮	方干燒肉 豆干、豬肉、海帶-滷	木耳高麗 高麗菜、木耳-炒	蔬菜	玉米蛋花湯 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 豬肉、蔬菜、香菇-煮	海鮮捲X1 海鮮捲-烤	家常扁蒲 扁蒲、蔬菜、蝦皮-炒	蔬菜	麻油雞湯 凍豆腐、雞肉、薑、枸杞、紅棗		6.3	2.6	2	2.6		803
13 三	海苔 香鬆拌飯	★香酥 小雞腿X2 翅小腿-炸	三杯油腐 油豆腐、豬肉、九層塔-煮	炒花椰菜 花椰菜、蔬菜-炒	蔬菜	芋香 紫米露 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 豬肉、豬腳丁、筍-滷	番茄炒蛋 雞蛋、豆腐、番茄-炒	螞蟻上樹 蔬菜、冬粉、豬肉、蔥-炒	蔬菜	味噌海苔湯 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 雞肉、洋蔥、彩椒、鳳梨-燒	紅燒 獅子頭X1 獅子頭、蔬菜-煮	鮮菇煨瓜 鮮瓜、菇-煮	蔬菜	馬鈴薯排骨湯 馬鈴薯、蔬菜、豬肉	豆漿	6.3	2.5	1.9	3		811
18 一	白飯	泰式 打拋豬 豬肉、番茄、蔬菜、九層塔-炒	海鮮豆腐煲 豆腐、南瓜、鮭魚、蝦仁、蔬菜-煮	肉絲長豆 長豆、蔬菜、豬肉-炒	蔬菜	蘿蔔魚丸湯 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 雞肉、蔬菜、年糕-煮	豬肉白玉煮 豬肉、蘿蔔-煮	韓式蕷朶 蕷豆芽、蔬菜、白芝麻-炒	蔬菜	綜合 燒仙草 仙草汁、綜合圓		6.5	2.4	2.2	2.5		803
20 三	白飯	★骰子豬X4 豬肉、蔬菜-炸	蒸蛋 雞蛋-蒸	雙色花椰 花椰菜、菇-炒	蔬菜	海帶芽湯 海帶芽、薑	水果	6.4	2.5	2.2	2.5	1	863
21 四	古早味 肉鬆蓋飯	香料 烤雞排X1 雞排-烤	★白蘿蔔條X4 地瓜-炸	脆炒瓠瓜 瓠瓜、蔬菜-炒	蔬菜	冬至湯圓 蔬菜、湯圓、豬肉、菇、蝦皮		6.5	2.4	1.9	2.6		813
22 五	白飯	鐵板豬柳 豬肉、蔬菜、彩椒-炒	酸菜黑豆干 黑豆干、酸菜-滷	紅片白藍 高麗菜、鈎蘿蔔-炒	蔬菜	鮮蔬排骨湯 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 雞肉、地瓜-炸	玉米炒蛋 雞蛋、玉米、蔬菜-炒	薑絲海根 海帶根、菇、薑-煮	蔬菜	珍珠奶茶 珍珠、紅茶、奶奶	水果	6.5	2.5	1.9	2.9	1	861
26 二	白飯	和風咖哩豬 豬肉、洋芋、蔬菜-煮	★麥克 雞塊X2 雞塊-炸	時蔬粉絲 蔬菜、冬粉-炒	蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐、蔬菜、味噌、柴魚		6.6	2.5	2	2.6		817
27 三	香菇 肉絲油飯 [白米50%]	洋釀 醬香雞翅X1 三節雞翅-燒	回鍋肉片 豆干、蔬菜、豬肉-炒	彩椒長豆 長豆、彩椒-炒	蔬菜	鮮瓜煲湯 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 豬肉、蔬菜-炒	鴻子嫩腐 豆腐、蔬菜、豬肉-煮	蒜香高麗 高麗菜、蔬菜、蒜-炒	蔬菜	元氣雞湯 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 雞肉、杏鮑菇、九層塔-炒	白菜肉羹 肉羹、大白菜、蔬菜-煮	紅燒蘿蔔 蘿蔔、花生-滷	蔬菜	海苔蛋花湯 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

