



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一0規範，敬請安心食用。

◎本菜單含有甲殼類、芒果、花生、牛奶、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！已投保明倫高中1億元產品責任險。

電話：(02)29851830 地址：新北市三重區國道一段59號 營養師：余鳳臺(營養字第008066)、陳冠瑜(營養字第009647號)、林芳妤(營養字第009677)、郭復霞(營養字第011610)、許正玲(營養字第011822)。

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	全穀類	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	水果	熱量	
1	三	白飯	豉汁豆包XI 豆包、豆豉、燒	玉米煨豆腐 豆腐、玉米、煮	芋香白菜 大白菜、芋頭、蔬菜、煮	履歷蔬菜	馬鈴薯湯 馬鈴薯、蔬菜	水果	6.4	2.4	2.2	2.9	1	874
2	四	糙米飯	西芹炒素肚 素肚、西芹、彩椒、炒	塔香黑豆干 黑豆干、蒜、九層塔、湯	鐵板銀芽 豆芽菜、蔬菜、炒	有機蔬菜	味噌湯 豆腐、味噌		6.5	2.3	2.1	2.7		802
3	五	白飯	蠔油豆雞 豆雞、蘿蔔、炒	番茄凍豆腐 凍豆腐、馬鈴薯、番茄、蔬菜、煮	紅絲長豆 長豆、紅蘿蔔、炒	履歷蔬菜	玉米煲湯 青木瓜、玉米	豆漿	6.5	2.4	2.1	2.6		805
6	一	雜糧飯	香滷蘭花干XI 蘭花干、湯	宮保豆包 豆包、豆豉、彩椒、花生、炒	鮮蔬冬粉 高麗菜、冬粉、蔬菜、炒	履歷蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜、薑	水果	6.7	2.3	2.1	3.1	1	894
7	二	白飯	什錦麵輪 麵輪、竹筍、蔬菜、燒	金瓜燒豆腐 豆腐、南瓜、青豆、煮	佃煮蘿蔔 蘿蔔、蒜、煮	履歷蔬菜	針菇黃瓜湯 大黃瓜、金針菇		6.6	2.3	2.1	2.8		813
8	三	小米飯	海帶豆皮結 豆皮結、海帶結、湯	莎莎油腐 油豆腐、馬鈴薯、番茄、煮	日式拌黃芽 黃豆芽、海帶芽、白芝麻、煮	履歷蔬菜	高山金針湯 蘿蔔、乾金針花	水果	6.4	2.5	2	2.7	1	867
9	四	茄汁義大利麵	★黃金素魚排XI 素魚排、炸	堅果四分干 四分干、杏仁片、燒	清炒花椰 花椰菜、木耳、炒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米、馬鈴薯、蔬菜、糊		6.8	2.4	2.1	3		844
10	五	薏仁飯	糖醋豆腸 豆腸、彩椒、燒	下飯酢醬 豆干、蒜、蔬菜、煮	海帶干絲 海帶、白干絲、蔬菜、煮	履歷蔬菜	芋頭米粉湯 蔬菜、米粉、芋頭、蒜	優酪乳	6.5	2.5	2.1	3		830
13	一	白飯	四喜烤麩 烤麩、竹筍、蔬菜、毛豆、燒	麻油凍豆腐 凍豆腐、蔬菜、煮	彩椒長豆 長豆、彩椒、炒	履歷蔬菜	番茄黃芽湯 黃豆芽、番茄	水果	6.4	2.4	1.9	3	1	871
14	二	大麥飯	醬燒豆包XI 豆包、燒	青椒炒豆干 豆干、青椒、豆豉、炒	針菇扁蒲 扁蒲、金針菇、蔬菜、炒	履歷蔬菜	山藥洋芋湯 馬鈴薯、山藥、枸杞		6.6	2.3	2	2.9		815
15	三	白飯	什錦腐竹 豆包、芋頭、蔬菜、炒	總匯干丁 豆干、玉米、毛豆、炒	熱炒高麗 高麗菜、蔬菜、炒	履歷蔬菜	芹菜蘿蔔湯 蘿蔔、芹菜	水果	6.5	2.3	2	2.8	1	864
16	四	三穀飯	嫩汁素棒腿XI 素棒腿、燒	蜜汁四分干 四分干、蔬菜、湯	木耳花椰 花椰菜、木耳、炒	有機蔬菜	味噌海芽湯 海帶芽、味噌		6.4	2.3	2	2.9		801
17	五	考場佈置 ~ 不供餐！												
20	一	胚芽飯	果香豆腸 豆腸、彩椒、鳳梨、燒	回鍋小炒 豆干、蔬菜、炒	薑絲鮮瓜 冬瓜、薑、煮	履歷蔬菜	針菇玉米湯 玉米、金針菇	水果	6.4	2.4	1.9	3	1	871
21	二	什錦炒麵	蔬菜捲XI 蔬菜捲、烤	茄汁豆雞 豆雞、豆豉、番茄、蔬菜、煮	鮮蔬銀芽 豆芽菜、蔬菜、炒	履歷蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐、味噌		6.5	2.3	1.9	3		810
22	三	藜麥飯	椰香油腐 油豆腐、馬鈴薯、蔬菜、糊、煮	清炒麵腸 麵腸、西芹、彩椒、炒	芝麻海帶結 海帶結、白芝麻、湯	履歷蔬菜	羅宋湯 高麗菜、番茄、蔬菜	水果	6.6	2.3	2.1	2.8	1	873
23	四	白飯	五香豆干XI 豆干、湯	紅燒獅子頭XI 素獅子頭、蔬菜、煮	香甜玉米 玉米、蔬菜、炒	有機蔬菜	鮮菇筍片湯 竹筍、菇		6.5	2.4	2.1	2.6		805
24	五	燕麥飯	酸菜炒素肚 素肚、醃菜、炒	沙茶嫩腐 豆腐、蘿蔔、煮	白菜滷 大白菜、蔬菜、煮	履歷蔬菜	豆包海芽湯 海帶芽、豆包	鮮乳	6.5	2.3	2.1	2.7		802
27	一	白飯	酸甜烤麩 烤麩、蔬菜、煮	大溪黑干 黑豆干、醃菜、湯	雙色花椰 花椰菜、木耳、炒	履歷蔬菜	枸杞冬瓜湯 冬瓜、枸杞	水果	6.4	2.5	2.1	2.6	1	865
28	二	芝麻飯	豉汁蘭花干XI 蘭花干、豆豉、湯	砂鍋腐竹 豆包、蔬菜、蒜、煮	塔香海茸 海茸、蔬菜、九層塔、炒	履歷蔬菜	紅燒蘿蔔湯 白蘿蔔、紅蘿蔔		6.7	2.3	2	2.6		809
29	三	白飯	佛跳牆 麵輪、蒜、芋頭、栗子、煮	南瓜凍腐 凍豆腐、南瓜、青豆、煮	清甜白菜 大白菜、蔬菜、煮	履歷蔬菜	金針筍片湯 竹筍、乾金針花	水果	6.4	2.5	2	2.6	1	863
30	四	麥片飯	滷油豆腐XI 油豆腐、湯	彩椒豆雞 豆雞、小黃瓜、彩椒、炒	絲瓜冬粉 絲瓜、冬粉、蔬菜、煮	有機蔬菜	昆布湯 海帶芽、薑		6.8	2.3	2	2.4		807
31	五	板栗香菇油飯 白米50%	煙燻素茶鵝XI 素茶鵝排、燒	地瓜燒豆干 豆干、地瓜、湯	翠炒甘藍 高麗菜、蔬菜、炒	履歷蔬菜	玉米蔬菜湯 玉米、蔬菜	豆漿	6.6	2.4	2.1	3.1		834

【考生營養小知識】「學會營養健康吃 才會考高分」

許多考生熬夜念書壓力不小，為了讓考生頭腦清醒，營養師建議考生：

1. 每天一定要吃早餐(全麥土司、全麥饅頭、地瓜、燕麥等末精緻澱粉，與富含蛋白質的豆漿、乳品)
2. 適時補充維生素B群(蛋、全穀類、深綠色蔬菜、堅果)、抗氧化食物(蔬菜、水果)
3. 補充DHA(鮭魚、鰵魚、鯖魚、海帶、核桃、芝麻)、卵磷脂(蛋黃、豆腐、豆漿)等營養素提升記憶力
4. 避免吃太飽、吃太多精緻醃類，並遠離油炸食物