

新北市立清水高中中央餐廚午餐菜色

日期：113/3/1

廠商	菜色照片及說明	
全盛		<p>白飯 醬燒嫩雞丁 香菇麵筋 紅絲扁蒲 蔬菜 銀蘿排骨湯</p>
上將		<p>白飯 塔香豬排 麻婆豆腐 鮮菇結頭菜 履歷蔬菜 紫菜蛋花湯</p>
統鮮		<p>糙米飯 京醬豬肉柳 紅麴麵腸 蘿蔔佃煮 履歷蔬菜 高麗雞湯</p>
上將素食		<p>白飯 燒素白帶魚*1 酸菜麵腸 蘋果派*1 炒海帶根 蒸南瓜 蔬菜 結菜素肉湯</p>
統鮮素食		<p>糙米飯 蘿蔔素排骨 客家小炒 腰果玉米 鮮菇海帶 山藥捲*1 蔬菜 酸辣湯</p>

新北市立清水高中中央餐廚午餐菜色

日期：113/3/4

廠商	菜色照片及說明	
全盛		<p>雜糧飯 蠔油豚肉片 南瓜炒蛋 鮑菇結頭菜 蔬菜 日式味噌湯 水果</p>
上將		<p>糙米飯 宮保雞丁 什錦烤麩 清炒鮮瓜 履歷蔬菜 金針肉絲湯 水果</p>
統鮮		<p>小米飯 泰式酸甜雞 洋蔥炒蛋 熱炒高麗菜 履歷蔬菜 玉米排骨湯 水果</p>
上將素食		<p>糙米飯 番茄豆腐 針菇大黃瓜 洋芋烤麩 齋香紫茄 干絲炒豆苗 蔬菜 薑絲紫菜湯 水果</p>

新北市立清水高中中央餐廚午餐菜色

日期：113/3/6

廠商	菜色照片及說明	
全盛		<p>茄汁雞肉義大利麵 金黃雞排 烤魷魚丸 開陽白菜 蔬菜 南瓜濃湯</p>
上將		<p>奶香葷菇筆尖麵 香酥雞排 鮮肉燒賣 蒜香花椰 履歷蔬菜 西式濃湯</p>
統鮮		<p>蕃茄肉醬鐵板麵 黑胡椒雞排 鮮肉珍珠丸 花椰百匯 履歷蔬菜 巧達濃湯</p>
上將素食		<p>青醬鮑菇義大利麵 燒素雞排*1 麻香地瓜葉 珍珠丸*1 杏片豆腸 芋香玉米 蔬菜 白菜三絲湯</p>

新北市立清水高中中央餐廚午餐菜色

日期：113/3/7

廠商	菜色照片及說明	
全盛		<p>白飯 嫩烤雞肉捲 菜脯炒蛋 蒜香四季豆 有機蔬菜 香筍豬肉湯 水果</p>
上將		<p>白飯 香滷豬排 咖哩豆包 芝麻海帶根 有機蔬菜 番茄豆腐湯 水果</p>
統鮮		<p>芝麻飯 蒜泥豬肉片 木須炒蛋 茼蒿時瓜 有機蔬菜 高山金針湯 水果</p>
上將素食		<p>白飯 醬淋素肉排*1 紅蘿花椰 沙茶豆干 黑糖小饅頭*1 白果芥藍 有機蔬菜 南瓜濃湯 水果</p>

新北市立清水高中中央餐廚午餐菜色

日期：113/3/8

廠商	菜色照片及說明	
全盛		<p>糙米飯 泡菜豬柳 雞茸嫩豆腐 麻香黃豆芽 蔬菜 甘藍針菇湯</p>
上將		<p>小米飯 菇菇什錦雞丁 洋蔥紅絲蛋 蘿蔔白菜 履歷蔬菜 冬瓜排骨湯</p>
統鮮		<p>燕麥飯 香酥魚排 豆干小炒 清炒綠豆芽 履歷蔬菜 蘿蔔排骨湯</p>
上將素食		<p>小米飯 海苔素魚排*1 糖醋油腐 炸地瓜球*2 香椿洋芋 素蠔刈菜 蔬菜 素肉絲青木瓜湯</p>
統鮮素食		<p>燕麥飯 薑燒油豆腐 黑胡椒醬素獅子頭*1 泡菜年糕 脆炒高麗 小饅頭*1 蔬菜 高山金針湯</p>

新北市立清水高中中央餐廚午餐菜色

日期：113/3/11

廠商	菜色照片及說明	
全盛		<p>白飯 椒鹽鮮魚排 脆炒蘭花乾 九層塔海茸 蔬菜 酸辣湯 水果</p>
上將		<p>白飯 孜然燉豬肉 鮮魷豆干小炒 韭香豆芽菜 履歷蔬菜 酸辣湯 水果</p>
統鮮		<p>紅藜飯 筍香扣豬肉 紅蘿蔔炒蛋 海帶三絲 履歷蔬菜 山藥湯 水果</p>
上將素食		<p>雜糧飯 素棒腿*1 豆醬炒筍 素肉絲炒萵苣 芋泥包*1 豉汁炒干絲 蔬菜 玉米豆腐湯 水果</p>

新北市立清水高中中央餐廚午餐菜色

日期：113/3/12

廠商	菜色照片及說明	
全盛		<p>胚芽飯 古早味紅燒豬肉 木耳炒蛋 蘿蔔條豆 蔬菜 玉米蛋花湯</p>
上將		<p>藜麥飯 義式烤雞排 南瓜歐姆蛋 金菇海帶絲 履歷蔬菜 大馬肉骨茶湯</p>
統鮮		<p>玉米飯 烤雞排 壽喜燒豆腐 香菇竹筍 履歷蔬菜 冬瓜排骨湯</p>
上將素食		<p>白飯 蘿蔔麵輪 白菜滷 椒鹽薯辦*2 宮保凍豆腐 炒扁蒲 蔬菜 番茄素絲湯</p>

新北市立清水高中中央餐廚午餐菜色

日期：113/3/13

廠商	菜色照片及說明	
全盛		<p>紅葱豬肉炒米粉 薄皮滷雞排 鮮肉珍珠丸子 彩繪鮮瓜 蔬菜 牛蒡排骨湯</p>
上將		<p>印尼風味炒板條 香酥豬排 肉燥福州丸 麵輪冬瓜 履歷蔬菜 海芽蛋花湯</p>
統鮮		<p>台式肉絲蛋炒飯 脆皮豬排 豬肉餡餅 毛豆結頭菜 履歷蔬菜 蕃茄蛋花湯</p>
上將素食		<p>素香炒板條 炸素蚵仔*3 脆薯彩蔬 蒸黃金捲*1 彩椒方干 梅菜苦瓜 蔬菜 海芽味噌湯</p>

新北市立清水高中中央餐廚午餐菜色

日期：113/3/14

廠商	菜色照片及說明	
全盛		<p>白飯 京醬豬肉片 海帶芽炒蛋 紅絲甘藍 有機蔬菜 金針排骨湯 水果</p>
上將		<p>大麥飯 麻香凍腐雞肉 番茄炒蛋 開陽高麗菜 有機蔬菜 紅燒排骨湯 水果</p>
統鮮		<p>糙米飯 蘑菇燉雞肉 紅燒油豆腐 栗子白菜 有機蔬菜 鮮蔬排骨湯 水果</p>
上將素食		<p>薏仁飯 滷蘭花干 蓮子南瓜 芹炒海絲 針菇龍鬚 家常豆腐 有機蔬菜 藥膳素肉湯 水果</p>

新北市立清水高中中央餐廚午餐菜色

日期：113/3/15

廠商	菜色照片及說明	
全盛		<p>大麥飯 糖醋雞 秘滷黑豆干 蒜香花椰 蔬菜 冬瓜排骨湯</p>
上將		<p>白飯 福菜豬肉片 蒜味豆雞片 白菜滷 履歷蔬菜 糯米雞湯</p>
統鮮		<p>紫米飯 蘿蔔燒豬肉 毛豆蒸蛋 豆皮高麗菜 履歷蔬菜 味噌豆腐湯</p>
上將素食		<p>芝麻飯 蜜汁素魚片*1 咖哩百頁 木耳四季 地瓜薯條*3 醬燒結頭 蔬菜 麵線羹</p>
統鮮素食		<p>紫米飯 清蒸臭豆腐*1 素蠔油素雞丁 素油蔥炒麵疙瘩 鮮菇芥藍 炸牛蒡絲 蔬菜 味噌海芽湯</p>

新北市立清水高中中央餐廚午餐菜色

日期：113/3/18

廠商	菜色照片及說明	
全盛	 <p>全盛 - 葷</p>	<p>玉米飯 烤雞肉捲 蕃茄炒蛋 腐皮蒲瓜 蔬菜 竹筍排骨湯 水果</p>
上將	 <p>上將 - 葷</p>	<p>紅扁豆飯 香烤雞肉捲 鮮菇蒸蛋 木耳鮮瓜 履歷蔬菜 蔬菜肉絲湯 水果</p>
統鮮	 <p>統鮮 - 葷</p>	<p>地瓜飯 海南油雞 叻沙油豆腐 豆酥四季豆 履歷蔬菜 洋芋蛋花湯 水果</p>
上將素食	 <p>上將 - 素</p>	<p>白飯 打拋豆腸 薑炒地瓜葉 榨菜干片 高麗粉絲 芝麻球*1 蔬菜 香菇素絞肉湯 水果</p>

新北市立清水高中中央餐廚午餐菜色

日期：113/3/19

廠商	菜色照片及說明	
全盛		<p>白飯 回鍋豬肉片 香蔥小方干 鮮菇海帶 蔬菜 味噌蔬菜湯</p>
上將		<p>白飯 照燒豬肉 雲耳三角油腐 脆炒高麗菜 履歷蔬菜 竹筍雞湯</p>
統鮮		<p>大麥飯 蒜炒豬肉片 蕃茄炒蛋 清炒花椰 履歷蔬菜 榨菜竹筍湯</p>
上將素食		<p>小米飯 素牛蒡排*1 菇炒海帶 木耳花椰 銀絲卷*1 彩椒油腐 蔬菜 玉米濃湯</p>

新北市立清水高中中央餐廚午餐菜色

日期：113/3/20

廠商	菜色照片及說明	
全盛		<p>青醬豬肉義大利麵 金黃香酥雞排 烤蝦捲 清炒長豆 蔬菜 海芽蛋花湯</p>
上將		<p>迷迭香番茄肉醬義麵 香酥虱目魚排 海鮮花枝丸 乾匾條豆 履歷蔬菜 玉米濃湯</p>
統鮮		<p>白醬豬肉麵 香烤雞肉捲 海鮮卷 香拌高麗菜 履歷蔬菜 玉米濃湯</p>
上將素食		<p>番茄義大利麵 素火腿片*2 玉筍胡瓜 紅豆金棗*1 芹炒豆雞片 香菇竹筍 蔬菜 素肉結頭湯</p>

新北市立清水高中中央餐廚午餐菜色

日期：113/3/21

廠商	菜色照片及說明	
全盛		<p>雜糧飯 南洋咖哩豬 玉米炒蛋 白菜滷 有機蔬菜 結頭菜雞湯 水果</p>
上將		<p>燕麥飯 冬瓜燒豬肉 和風醬豆腸 紅蘿蔔花椰 有機蔬菜 海芽味噌湯 水果</p>
統鮮		<p>小米飯 法式蘑菇燉豬肉 菜脯炒蛋 薑絲海帶根 有機蔬菜 小魚味噌湯 水果</p>
上將素食		<p>白飯 鳳梨烤麩 薯餅*1 泡菜凍豆腐 枸杞芥藍 玉米彩蔬 有機蔬菜 金針海芽湯 水果</p>

新北市立清水高中中央餐廚午餐菜色

日期：113/3/22

廠商	菜色照片及說明	
全盛		<p>白飯 海山醬燒雞 客家豬肉小炒 韭菜綠豆芽 蔬菜 田園排骨湯</p>
上將		<p>白飯 韓式泡菜雞 玉米歐姆蛋 海帶結佃煮 履歷蔬菜 枸杞青瓜湯</p>
統鮮		<p>蕎麥飯 香酥虱目魚排 泡菜豆腐鍋 脆拌黃豆芽 履歷蔬菜 鮮瓜排骨湯</p>
上將素食		<p>蕎麥飯 素鱈魚*1 炒蒟蒻小卷 和風豆腐 蘿蔔糕*1 芽菜彩絲 蔬菜 蘿蔔素丸湯</p>
統鮮素食		<p>蕎麥飯 素東坡 炸豆腸*2 刈薯三色 金針豆芽 芋泥包*1 蔬菜 什錦粉絲湯</p>

新北市立清水高中中央餐廚午餐菜色

日期：113/3/25

廠商	菜色照片及說明	
全盛		<p>白飯 打拋醬豚肉 雞茸凍豆腐 鮮菇冬瓜 蔬菜 黃豆芽豬肉湯 水果</p>
上將		<p>白飯 沙嗲洋芋豬 肉茸蒸蛋 杏鮑菇炒筍 履歷蔬菜 白玉雞湯 水果</p>
統鮮		<p>五穀飯 蔥爆豬肉柳 蘿蔔滷麵輪 蝦香白菜 履歷蔬菜 海帶雞湯 水果</p>
上將素食		<p>白飯 素魚排*1 紅絲長豆 腰果方干 素蒸餃*2 菇燒芥菜 蔬菜 酸辣湯 水果</p>

新北市立清水高中中央餐廚午餐菜色

日期：113/3/26

廠商	菜色照片及說明	
全盛		<p>地瓜飯 香酥虱目魚排 蔥花蒸蛋 炒高麗菜 蔬菜 扁蒲雞湯</p>
上將		<p>雜糧飯 蜜汁雞丁 瓜仔香干肉燥 茼蒿燒瓜 履歷蔬菜 羅宋湯</p>
統鮮		<p>紅藜飯 蒲燒嫩雞肉 玉米炒蛋 川耳鮮瓜 履歷蔬菜 肉骨茶湯</p>
上將素食		<p>雜糧飯 瓜仔素肉燥 高麗炒年糕 椒鹽毛豆莢 金菇萵苣 照燒豆包 蔬菜 素肉羅宋湯</p>

新北市立清水高中中央餐廚午餐菜色

日期：113/3/27

廠商	菜色照片及說明	
全盛		<p>紅蔥雞肉蓋飯 烤肉醬豬排 白菜獅子頭 芝麻海帶根 蔬菜 玉米濃湯</p>
上將		<p>麻香古早味油飯 嫩汁豬排 豬肉餡餅 彩絲豆芽菜 履歷蔬菜 金菇海芽湯</p>
統鮮		<p>香菇肉燥炒米粉 椒鹽豬排 鮮肉燒賣 花生海帶結 履歷蔬菜 金菇豆腐湯</p>
上將素食		<p>香菇油飯 素魷小炒 關東煮 烤薯球*3 滷四角腐*1 芝麻菠菜 蔬菜 竹筍素絲湯</p>

新北市立清水高中中央餐廚午餐菜色

日期：113/3/28

廠商	菜色照片及說明	
全盛		<p>白飯 豆豉燒雞肉 塔香三杯豆腸 彩蔬花椰 有機蔬菜 豆腐海芽湯 水果</p>
上將		<p>胚芽飯 壽喜燒雞肉 栗香大溪豆干 蛋酥白菜 有機蔬菜 酸菜肉絲湯 水果</p>
統鮮		<p>燕麥飯 烤雞排 什錦炒蛋 紅蔥綠豆芽 有機蔬菜 日式豚骨湯 水果</p>
上將素食		<p>胚芽飯 砂鍋素獅子頭*1 紅豆酥捲*1 沙嗲百頁 木耳莧菜 什錦蒲瓜 有機蔬菜 酸菜油腐細粉湯 水果</p>

新北市立清水高中中央餐廚午餐菜色

日期：113/3/29

廠商	菜色照片及說明	
全盛		<p>燕麥飯 香蔥豬肉絲 紅蘿蔔炒蛋 毛豆脆筍 蔬菜 茄紅蔬菜湯 豆奶</p>
上將		<p>紅藜飯 香酥鮮魚排 什錦炒蛋 木耳條豆 履歷蔬菜 冬瓜雞湯 豆奶</p>
統鮮		<p>胚芽飯 冬瓜燉豬肉 台味油豆腐 炒花椰菜 履歷蔬菜 青菜蛋花湯 豆奶</p>
上將素食		<p>白飯 素茶鵝*1 塔香素肚 豆瓣海絲 素鍋貼*1 干絲龍鬚 蔬菜 冬瓜素羊肉湯 豆奶</p>
統鮮素食		<p>胚芽飯 酸甜凍腐 素沙茶素肉排*1 白玉鮮蔬 素魷魚花椰 珍珠丸*1 蔬菜 大滷湯 豆奶</p>