

新北市立文山國中

115年02、03月份午餐菜單(葷)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯	附餐	
2/23	一	小米飯 <small>白米+小米</small>	泡菜豬 <small>肉角+大白菜</small>	客家小炒 <small>豆干片+肉絲</small>	毛豆南瓜 <small>南瓜+毛豆仁</small>	產銷履歷圓葉菠菜	冬瓜大骨湯 <small>冬瓜+龍骨丁</small>		
2/24	二	燕麥飯 <small>白米+燕麥</small>	蒲燒雕魚*1 <small>蒲燒鯛魚</small>	◎番茄炒蛋 <small>雞蛋+紅蘿蔔</small>	開陽高麗菜 <small>高麗菜+紅蘿蔔+蝦皮</small>	有機圓葉萵苣	雙色蘿蔔湯 <small>白蘿蔔+紅蘿蔔</small>	水果	
2/25	三	麻油肉片飯 <small>白米+肉片+薑片+香菇</small>	親子丼 <small>雞丁+杏鮑菇+洋蔥+雞蛋</small>	金粒黃瓜 <small>大黃瓜+玉米粒</small>		產銷履歷土白菜	味噌湯 <small>豆腐+味噌</small>		
2/26	四	胚芽飯 <small>白米+胚芽米</small>	烤肉醬燒肉 <small>肉角+杏鮑菇+洋蔥</small>	香滷黑干 <small>黑干+鮮菇+海帶結</small>	翠炒豆芽 <small>綠豆芽+木耳+肉絲</small>	產銷履歷初秋+胡蘿蔔	綠豆湯 <small>綠豆</small>		
2/27	五	<和平紀念日補假>							
3/2	一	白飯 <small>白米</small>	紅燒嫩肉 <small>肉角+紅蘿蔔+馬鈴薯</small>	蒜香高麗 <small>高麗菜+木耳+蒜頭</small>	芹香豆干 <small>豆干片+芹菜</small>	產銷履歷油菜	榨菜肉絲湯 <small>榨菜絲+肉絲</small>		
3/3	二	紅藜麥飯 <small>白米+紅藜麥</small>	★鹽酥雞 <small>清肉丁</small>	義式杏鮑菇 <small>杏鮑菇+馬鈴薯+洋蔥+彩椒</small>	黃瓜黑輪 <small>大黃瓜+黑輪</small>	有機山東大白菜	紅豆湯圓湯 <small>紅豆+湯圓</small>	水果	
3/4	三	培根炒飯 <small>白米+三色豆+碎培根</small>	蠔油肉片 <small>肉片+鮮菇+蔥</small>	甜薯肉絲 <small>馬鈴薯+彩椒+肉絲</small>		產銷履歷圓葉菠菜	海芽蛋花湯 <small>海帶芽+雞蛋</small>		
3/5	四	麥片飯 <small>白米+麥片</small>	滷豬排*1 <small>大排</small>	◎南瓜炒蛋 <small>雞蛋+南瓜</small>	木耳蒲瓜 <small>蒲瓜+木耳</small>	產銷履歷圓葉萵苣	味噌豆腐湯 <small>板豆腐+味噌</small>		
3/6	五	胚芽飯 <small>白米+胚芽</small>	花枝排*1 <small>花枝排*1</small>	螞蟻上樹 <small>冬粉+絞肉+高麗菜</small>	菇菇花椰 <small>花椰菜+杏鮑菇</small>	產銷履歷青江白菜	結頭菜排骨湯 <small>結頭菜+龍骨丁</small>		
3/9	一	白飯 <small>白米</small>	佛跳牆 <small>肉角+芋頭+鮮菇+雞蛋</small>	甜煮嫩芽菜 <small>黃豆芽+海帶芽</small>	玉米干丁 <small>玉米粒+干丁</small>	產銷履歷油麥菜	黃瓜排骨湯 <small>大黃瓜+龍骨丁</small>		
3/10	二	蕎麥飯 <small>白米+蕎麥</small>	三杯翅小腿*2 <small>翅小腿</small>	蔥爆干片 <small>豆干片+蔥</small>	番茄洋芋 <small>馬鈴薯+絞肉+蕃茄</small>	有機菠菜	金針鮮菇湯 <small>乾金針+鮮菇</small>	水果	
3/11	三	茄汁義大利麵 <small>小烏龍麵+蕃茄+洋蔥+三色豆</small>	義式水煮魚 <small>魚丁+花椰菜</small>	木耳炒四季 <small>四季豆+木耳</small>		產銷履歷油菜	黑糖粉圓湯 <small>黑糖+粉圓</small>		
3/12	四	紫米飯 <small>白米+紫米</small>	蒜泥白肉 <small>肉片+豆芽菜+蒜泥</small>	茄汁甜條 <small>甜不辣條+洋蔥+彩椒</small>	三杯杏鮑菇 <small>杏鮑菇+油豆腐</small>	產銷履歷圓葉萵苣	味噌海芽湯 <small>海芽+味噌</small>		
3/13	五	胚芽飯 <small>白米+胚芽米</small>	★香酥雞翅*1 <small>雞翅</small>	◎洋蔥炒蛋 <small>雞蛋+洋蔥</small>	年糕白菜 <small>大白菜+木耳+年糕</small>	產銷履歷土白菜	枸杞冬瓜湯 <small>冬瓜+枸杞</small>		
3/16	一	小米飯 <small>白米+小米</small>	瓜仔肉 <small>絞肉+碎瓜</small>	鮮菇黃瓜 <small>大黃瓜+鮮菇</small>	蒜炒海根 <small>海帶根+蒜</small>	產銷履歷蚵白菜	鮮蔬味噌湯 <small>金針菇+味噌</small>		
3/17	二	胚芽飯 <small>白米+胚芽米</small>	照燒雞丁 <small>雞丁+杏鮑菇</small>	◎起司玉米炒蛋 <small>雞蛋+玉米+起司</small>	五香四分干 <small>四分干</small>	有機山萵苣	紅豆西米露 <small>紅豆+西米</small>	水果	
3/18	三	上海菜飯 <small>白米+三色豆+青江菜+絞肉</small>	★黃金魚排*1 <small>魚排</small>	白菜滷 <small>大白菜+鮮菇+小麥麵皮捲</small>		產銷履歷青江白菜	海帶黃芽湯 <small>海帶芽+黃豆芽</small>		
3/19	四	蕎麥飯 <small>白米+蕎麥</small>	筍干豬腳 <small>肉角+豬腳丁+筍干</small>	豆芽三絲 <small>豆芽+紅蘿蔔+木耳</small>	小瓜麵輪 <small>麵輪+小黃瓜</small>	產銷履歷圓葉菠菜	番茄蔬菜湯 <small>蕃茄+洋蔥</small>		
3/20	五	白飯 <small>白米</small>	咖哩雞 <small>清肉丁+馬鈴薯+紅蘿蔔</small>	泰式寬粉 <small>寬冬粉+綠豆芽+絞肉+九層塔</small>	鐵板豆腐 <small>豆腐+鮮菇</small>	產銷履歷油菜	芹香魚丸湯 <small>虱目魚丸+芹菜</small>		
3/23	一	麥片飯 <small>白米+麥片</small>	★醬燒大排 <small>醬燒大排</small>	翠炒高麗 <small>高麗菜+紅蘿蔔</small>	三色絲 <small>海帶絲+芹菜+紅蘿蔔</small>	產銷履歷土白菜	大滷湯 <small>板豆腐+木耳+紅蘿蔔</small>		
3/24	二	糙米飯 <small>白米+糙米</small>	五柳魚丁 <small>魚丁+洋蔥+鮮菇+紅蘿蔔+蔥</small>	韭菜銀芽 <small>綠豆芽+韭菜</small>	關東煮 <small>白蘿蔔+油豆腐+魚板</small>	有機福山萵苣	奇亞籽甜湯 <small>冬瓜磚+奇亞籽</small>	水果	
3/25	三	肉絲炒麵 <small>小烏龍麵+肉絲+木耳+洋蔥+紅蘿蔔</small>	三杯雞 <small>雞丁+米血糕</small>	香菇洋芋 <small>馬鈴薯+紅蘿蔔+鮮菇</small>		產銷履歷初秋+胡蘿蔔	番茄蛋花湯 <small>小白菜+雞蛋+蕃茄</small>		
3/26	四	薏仁飯 <small>白米+薏仁</small>	醬燒肉片 <small>肉片+洋蔥+蔥+芝麻</small>	彩椒花椰 <small>花椰菜+彩椒</small>	雙色百頁 <small>百頁豆腐+海帶結</small>	產銷履歷油麥菜	香蒜雞湯 <small>鮮菇+帶皮胸丁</small>		
3/27	五	白飯 <small>白米</small>	滷雞腿*1 <small>雞腿</small>	◎蒸蛋 <small>雞蛋</small>	清炒黃瓜 <small>大黃瓜+木耳</small>	產銷履歷蚵白菜	薑絲海芽湯 <small>海帶芽+薑絲</small>	豆奶 (獎勵金政策)	
3/30	一	紅藜麥飯 <small>白米+紅藜麥</small>	馬鈴薯嫩肉 <small>肉角+馬鈴薯</small>	螞蟻上樹 <small>冬粉+高麗菜+絞肉</small>	哨子豆腐 <small>板豆腐+絞肉+蔥</small>	產銷履歷土白菜	肉羹湯 <small>肉羹+紅蘿蔔+木耳</small>		
3/31	二	燕麥飯 <small>白米+燕麥</small>	泰式魚丁 <small>魚丁+洋蔥+蕃茄</small>	蝦香白菜 <small>大白菜+鮮菇+蝦米</small>	香滷黑干 <small>黑干+杏鮑菇</small>	有機小芥菜	味噌菇菇湯 <small>味噌+鮮菇</small>		

備註1：菜單中板豆腐、油豆腐、黑豆干、五香豆干、豆包、蘭花干、百頁豆腐、素雞、豆腸、玉米均為非基因改造食材。
 備註2：部份菜餚含有蝦米、芒果、花生、牛奶、雞蛋、堅果、芝麻、麵製品、大豆、魚類等食材，不適宜對其過敏體質者食用。
 備註3：本校午餐所使用之豬肉來源：台灣，皆使用CAS台灣優良農產品。
 備註4：本校未使用輻射汙染食品。
 備註5：◎蛋料理、★炸物。
 備註6：每日午餐菜色可至“食材登錄平台”網站查閱。<http://lunch.twfoodtrace.org.tw>
 本校中央廚房承攬廠商：統鮮美食股份有限公司