

新北市新店區中正國小午餐群組

114年09月份午餐菜單(素)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯	附餐	
9/1	一	白飯 <small>白米</small>	咖哩油腐 <small>油豆腐+馬鈴薯+紅蘿蔔</small>	玉米豆蓉 <small>玉米粒+毛豆仁+豆乾丁</small>	炒高麗菜 <small>高麗菜+木耳</small>	產銷履歷油菜	味噌豆腐湯 <small>味噌+豆腐</small>		
9/2	二	小米飯 <small>白米+小米</small>	香滷豆包*1 <small>豆包</small>	筍香油腐 <small>筍乾+油豆腐</small>	木香蒲瓜 <small>蒲瓜+紅蘿蔔+木耳</small>	有機荷葉白菜	山藥馬鈴薯湯 <small>山藥+馬鈴薯</small>	水果(小)	
9/3	三	韓式拌飯 <small>白米+白干麵+黃豆芽+紅蘿蔔絲+小黃瓜絲</small>	春川炒豆干 <small>素雞片+豆干</small>	白菜年糕 <small>大白菜+寧波年糕片+木耳</small>		產銷履歷薈菜	黑糖珍珠撞奶 <small>黑糖+珍珠+奶粉</small>		
9/4	四	糙米飯 <small>白米+糙米</small>	酸菜腐丁 <small>凍豆腐+酸菜+金針菇</small>	滑嫩蒸蛋 <small>雞蛋</small>	哨子豆腐煲 <small>板豆腐+豆乾丁</small>	產銷履歷土白菜	玉米湯 <small>冷凍玉米粒</small>		
9/5	五	胚芽飯 <small>白米+胚芽米</small>	冰糖豆包*1 <small>豆包</small>	四季干絲 <small>四季豆+干絲</small>	麵輪滷海結 <small>海帶結+麵輪</small>	產銷履歷青江菜	蘿蔔金針湯 <small>白蘿蔔+金針菇</small>		
9/8	一	白飯 <small>白米</small>	瓜仔干丁 <small>花瓜+豆干丁</small>	毛豆金瓜 <small>南瓜+馬鈴薯+毛豆仁</small>	塔香鮑菇 <small>杏鮑菇+素紫米糕+九層塔</small>	產銷履歷蚵白菜	黃牙大骨湯 <small>黃豆芽</small>		
9/9	二	燕麥飯 <small>白米+燕麥</small>	沙茶玉米素雞 <small>素雞丁+玉米粒+毛豆仁</small>	鐵板銀芽 <small>豆芽+紅蘿蔔絲+木耳絲</small>	茄汁甜條 <small>素甜條+彩椒</small>	有機薈菜	竹筍湯 <small>竹筍</small>	水果(小)	
9/10	三	傳統油飯 <small>白米+長糯米+香菇</small>	紅燒豆腐 <small>豆腐+杏鮑菇</small>	鮮菇炒蛋 <small>雞蛋+香菇</small>		產銷履歷油菜	蔬菜味噌湯 <small>白蘿蔔+味噌</small>		
9/11	四	糙米飯 <small>白米+糙米</small>	香滷素肉排*1 <small>素肉排</small>	紅蘿花椰 <small>花椰菜+紅蘿蔔+黑木耳</small>	枸杞扁蒲 <small>扁蒲+枸杞</small>	產銷履歷土白菜	綠豆湯 <small>綠豆</small>		
9/12	五	胚芽飯 <small>白米+胚芽米</small>	小瓜素雞 <small>素雞丁+小黃瓜</small>	客家小炒 <small>豆干片+杏鮑菇</small>	什錦時蔬 <small>高麗菜+木耳</small>	產銷履歷青江菜	大滷湯 <small>板豆腐+紅蘿蔔+木耳</small>		
9/15	一	紅藜麥飯 <small>白米+紅藜麥</small>	花生烤麩 <small>烤麩+水煮花生</small>	鮮菇高麗菜 <small>高麗菜+香菇</small>	南瓜鮮蔬 <small>南瓜+鴻喜菇+栗子</small>	產銷履歷油菜	蛋花湯 <small>雞蛋+海帶片</small>		
9/16	二	紫米飯 <small>紫米</small>	沙茶豆包*1 <small>豆包</small>	日式佃煮 <small>白蘿蔔+玉米</small>	彩蔬三寶 <small>玉米粒+毛豆仁+豆乾丁</small>	有機荷葉白菜	紅豆湯 <small>紅豆</small>	水果(小)	
9/17	三	薑黃炒飯 <small>白米+冷凍三色豆+冷凍玉米粒+素肉</small>	★香酥素魚排*1 <small>素魚排</small>	番茄滑蛋 <small>番茄+雞蛋</small>		產銷履歷薈菜	馬鈴薯濃湯 <small>馬鈴薯+玉米+奶粉</small>		
9/18	四	糙米飯 <small>白米+糙米</small>	糖醋麵腸 <small>麵腸+彩椒+番茄醬</small>	螞蟻上樹 <small>冬粉+紅蘿蔔+高麗菜</small>	蜜汁豆干 <small>四分干+杏鮑菇</small>	產銷履歷土白菜	金針湯 <small>金針</small>		
9/19	五	白飯 <small>白米</small>	百頁豆腐雞丁 <small>素雞丁+百頁豆腐</small>	玉米炒蛋 <small>雞蛋+玉米</small>	彩絲銀芽 <small>綠豆芽+木耳+干絲</small>	產銷履歷青江菜	香菇蘿蔔湯 <small>香菇+白蘿蔔</small>	豆奶 <small>(與黃金菜)</small>	
9/22	一	麥片飯 <small>白米+麥片</small>	冰糖干丁 <small>黑豆干+紅蘿蔔</small>	甜薯炒菇 <small>馬鈴薯+鮮菇</small>	麻醬干丁 <small>干丁+紅蘿蔔+芝麻醬</small>	產銷履歷蚵白菜	芋頭西米露 <small>芋頭小丁+西谷米+椰奶粉</small>		
9/23	二	白飯 <small>白米</small>	香滷四角豆腐*1 <small>四角豆腐</small>	家常豆腐 <small>豆腐+香菇</small>	泰式寬粉 <small>寬冬粉+綠豆芽+檸檬汁+九層塔+香茅</small>	有機白莧菜	枸杞筍片湯 <small>筍片+枸杞</small>	水果(小)	
9/24	三	沙茶炒麵 <small>白油麵</small>	★天婦羅 <small>百頁豆腐+地瓜薯條+鮮菇+九層塔</small>	干絲拌雙芽 <small>黃豆芽+豆芽菜+黃干絲</small>		產銷履歷青江菜	野菜味噌湯 <small>玉米粒+海帶片+味噌</small>		
9/25	四	海苔香鬆飯 <small>白米+海苔+素肉鬆</small>	薑汁豆腸 <small>豆腸+薑泥</small>	紅蘿蔔炒蛋 <small>雞蛋+紅蘿蔔</small>	小瓜黑輪 <small>黑輪+小黃瓜+紅蘿蔔</small>	產銷履歷土白菜	黃瓜湯 <small>黃瓜</small>		
9/26	五	糙米飯 <small>白米+糙米</small>	三杯雞 <small>素雞丁+四分干</small>	花椰燴豆腐 <small>青花菜+豆腐+枸杞</small>	彩蔬三寶 <small>玉米粒+白蘿蔔+彩椒</small>	產銷履歷青油菜	羅宋湯 <small>蕃茄+西洋芹</small>		
9/29	一	〈教師節放假〉							
9/30	二	白飯 <small>白米</small>	日式燉蘿蔔 <small>蘭花干+白蘿蔔+紅蘿蔔</small>	海帶三絲 <small>海帶絲+紅蘿蔔+金針菇</small>	紅燒豆腐 <small>板豆腐+白蘿蔔+紅蘿蔔</small>	有機黑葉白菜	薑絲冬瓜湯 <small>冬瓜+薑絲</small>	水果(小)	