

新北市新店區文山國中 115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	全雞 雞腿 (份)	五香 肉類 (份)	蔬菜 (份)	油類及 堅果類 (份)	水果 (份)	乳品類 (份)	熱量(大卡)
8/31	一	白飯	咖哩油腐	玉米干丁	炒高麗菜	產銷履歷土白菜	海芽蛋花湯		5.7	2.8	2.0	2.4	0.0	0.0	767.0
		白米	油豆腐+馬鈴薯+紅蘿蔔	玉米粒+毛豆仁+豆干丁	高麗菜+木耳		海帶芽+洗滌蛋+薑絲								
9/1	二	小米飯	照燒素雞	筍香油腐	木香冬瓜	有機白莧菜	山藥馬鈴薯湯		5.3	3.0	1.5	2.6	0.0	0.0	750.5
		白米+小米	素雞丁+彩椒	筍乾+油豆腐	冬瓜+紅蘿蔔+木耳		山藥+馬鈴薯								
9/2	三	韓式拌飯	春川炒豆干	白菜年糕		產銷履歷小葉蕪菜	紅豆西谷米		5.5	2.6	1.8	2.4	0.0	0.0	733.0
		白米+黃豆芽+紅蘿蔔+泥三色	素雞丁+豆干	大白菜+零波年糕片+木耳			紅豆+西谷米								
9/3	四	糙米飯	酸菜腐丁	◎鮮菇炒蛋	哨子豆腐煲	產銷履歷油菜	玉米湯		5.6	3.3	1.5	2.5	0.0	0.0	789.5
		白米+糙米	凍豆腐+酸菜+金針菇	雞蛋+鮮菇	板豆腐+毛豆仁		冷凍玉米粒								
9/4	五	胚芽飯	冰糖豆包*1	四季干絲	麵輪滷海結	產銷履歷青江菜	蘿蔔金針湯		5.3	2.5	2.2	2.4	0.0	0.0	721.5
		白米+胚芽米	豆包	四季豆+干絲	海帶結+麵輪		白蘿蔔+金針菇								
9/7	一	白飯	瓜仔干丁	毛豆金瓜	塔香鮑菇	產銷履歷蚵白菜	蔬菜味噌湯		5.7	2.1	1.5	2.4	0.0	0.0	702.0
		白米	花瓜+豆干丁	南瓜+馬鈴薯+毛豆仁	杏鮑菇+素紫米糕+九層塔		白蘿蔔+海帶芽+味噌								
9/8	二	燕麥飯	紅燒豆腐	鐵板銀芽	茄汁甜條	有機小葉蕪菜	竹筍湯		5.6	2.3	1.6	2.3	0.0	0.0	708.0
		白米+燕麥	豆腐+杏鮑菇	豆芽+紅蘿蔔絲+木耳絲	素甜條+彩椒		竹筍								
9/9	三	茄汁義大利麵	醬燒豆腸	紅蘿花椰		產銷履歷青油菜	玉米濃湯		5.4	2.2	1.5	2.8	0.0	0.0	706.5
		烏龍麵+三色豆+蕃茄+素肉	豆腐+鮮菇+彩椒	青花菜+紅蘿蔔+黑木耳			玉米粒+馬鈴薯+奶粉+紅蘿蔔								
9/10	四	糙米飯	香滷素肉排*1	玉米炒蛋	素沙茶海根	產銷履歷青江菜	綠豆湯		5.4	2.4	1.6	2.4	0.0	0.0	703.8
		白米+糙米	素肉排	玉米粒+洗滌蛋	海帶根+九層塔		綠豆								
9/11	五	胚芽飯	香菇素雞	客家小炒	黃瓜鮮燴	產銷履歷土白菜	冬瓜薑絲湯		5.2	2.5	1.8	2.5	0.0	0.0	707.8
		白米+胚芽米	素雞丁+香菇+百頁豆腐	豆干片+杏鮑菇	大黃瓜+鵝蛋+木耳		冬瓜+薑絲								
9/14	一	紅藜麥飯	花生烤麩	鮮菇高麗菜	南瓜鮮蔬	產銷履歷油菜	蕃茄蛋花湯		5.5	2.4	1.7	2.4	0.0	0.0	715.5
		白米+紅藜麥	烤麩+水煮花生	高麗菜+香菇	南瓜+鴻喜菇+栗子		雞蛋+蕃茄								
9/15	二	紫米飯	沙茶豆包*1	日式佃煮	彩蔬三寶	有機荷葉白菜	紅豆湯		5.5	2.5	1.5	2.3	0.0	0.0	713.5
		白米+紫米	豆包	白蘿蔔+玉米	玉米粒+毛豆仁+豆干丁		紅豆								
9/16	三	薑黃炒飯	★香酥素海鮮排*1	◎番茄滑蛋		產銷履歷小葉蕪菜	金針湯		5.3	2.2	1.6	2.9	0.0	0.0	706.5
		白米+冷凍三色豆+冷凍玉米粒+素雞肉	素海鮮排	番茄+雞蛋+板豆腐			金針+金針菇								
9/17	四	糙米飯	日式燉蘿蔔	螞蟻上樹	素沙茶豆干	產銷履歷土白菜	冬菜黃芽湯		5.6	2.2	1.6	2.4	0.0	0.0	705.0
		白米+糙米	蘭花干+白蘿蔔+紅蘿蔔	冬粉+紅蘿蔔+高麗菜	四分干+杏鮑菇		冬菜+黃豆芽								
9/18	五	白飯	油豆腐素雞丁	◎絲瓜滑蛋	彩絲銀芽	產銷履歷青江菜	香菇蘿蔔湯	豆奶 (買辦全成蛋)	5.4	2.1	1.5	2.4	0.0	0.8	777.0
		白米	素雞丁+油豆腐	雞蛋+絲瓜+枸杞	綠豆芽+木耳+干絲		香菇+白蘿蔔								
9/21	一	麥片飯	冰糖干丁	甜薯炒菇	麻醬干丁	產銷履歷蚵白菜	芋頭西米露		5.6	2.3	1.6	2.4	0.0	0.0	705.3
		白米+麥片	黑豆干+紅蘿蔔	馬鈴薯+鮮菇	干丁+紅蘿蔔+芝麻醬		芋頭+西谷米+椰粉粉								
9/22	二	白飯	香滷四角豆腐*1	家常豆腐	泰式粉絲	有機白莧菜	香菇筍片湯		5.4	2.4	1.6	2.4	0.0	0.0	702.3
		白米	四角豆腐	豆腐+香菇	粉絲+綠豆芽+辣醬汁+九層塔+香茅		筍片+香菇								
9/23	三	素沙茶炒麵	★天婦羅	干絲拌雙芽		產銷履歷青江菜	野菜味噌湯		5.3	2.5	1.6	3.2	0.0	0.0	741.3
		白油麵	百頁豆腐+地瓜素條+鮮菇+九層塔	黃豆芽+豆芽菜+黃干絲			玉米粒+海帶芽+味噌								
9/24	四	海苔香鬆飯	薑汁豆腸	◎原味蒸蛋	白菜滷	產銷履歷土白菜	黃瓜湯		5.3	2.5	1.6	2.3	0.0	0.0	702.0
		白米+海苔+素香鬆	豆腐+薑泥	雞蛋	大白菜+鮮菇+腐皮		黃瓜								
9/25	五	<中秋節放假>													
9/28	一	<教師節放假>													
9/29	二	白飯	糖醋麵腸	海帶三絲	紅燒豆腐	有機小松菜	薑絲冬瓜湯		5.5	2.3	1.6	2.3	0.0	0.0	701.0
		白米	麵腸+彩椒	海帶絲+紅蘿蔔+金針菇	板豆腐+紅蘿蔔		冬瓜+薑絲								
9/30	三	傳統油飯	素沙茶玉米素雞	◎紅蘿蔔炒蛋		產銷履歷小葉蕪菜	羅宋湯		5.5	2.4	1.6	2.4	0.0	0.0	713.0
		白米+長糯米+香菇	素雞丁+玉米粒+毛豆仁	雞蛋+紅蘿蔔			番茄+西洋芹								

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。

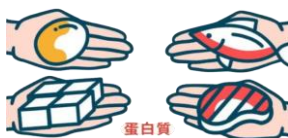
備註2：部份菜餚含有蝦米、芒果、花生、牛奶、雞蛋、堅果、芝麻、麵製品、大豆、魚類等食材，不適合對其過敏體質者食用，已用粗體字標示。

備註3：本校未使用輻射汙染食品。

備註4：◎蛋料理、★炸物。

備註5：每日午餐菜色可至“食材登錄平台”網站查閱。<http://lunch.twfoodtrace.org.tw>

豆魚蛋肉一掌心



1. 修復組織
2. 調節代謝
3. 支持免疫



本校中央廚房承攬廠商：統鮮美食股份有限公司