

新北市新店區文山國中 115年09月份午餐菜單(筆)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯	附餐	全穀雜糧類 (份)	豆及豆制品類 (份)	蔬菜類 (份)	水果類 (份)	蛋類 (份)	肉類 (份)	魚類 (份)	熱量(大卡)
8/31	一	白飯	咖哩豬	小魚干片	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	0.0	767.0
		白米	肉角+馬鈴薯+紅蘿蔔	小魚干+豆干片+青蔥+豆豉	高麗菜+木耳		海帶芽+洗滌蛋+薑絲									
9/1	二	小米飯	冰糖雞排*1	筍香油腐	蝦香冬瓜	有機白莧菜	山藥排骨湯		5.3	3.0	1.5	2.6	0.0	0.0	0.0	750.5
		白米+小米	雞排	筍乾+油豆腐	冬瓜+紅蘿蔔+木耳+蝦米		山藥+馬鈴薯+排骨									
9/2	三	韓式拌飯	春川炒豬	白菜年糕		產銷履歷小葉蔴菜	紅豆西谷米		5.5	2.6	1.8	2.4	0.0	0.0	0.0	733.0
		白米+黃豆芽+紅蘿蔔+豌豆三色	肉片+洋蔥+豆干+青蔥	大白菜+寧波年糕片+木耳			紅豆+西谷米									
9/3	四	糙米飯	酸菜魚丁	◎洋蔥起司炒蛋	哨子豆腐煲	產銷履歷油菜	玉米大骨湯		5.6	3.3	1.5	2.5	0.0	0.0	0.0	789.5
		白米+糙米	魚丁+雞菜+金針菇	雞蛋+洋蔥+起司	板豆腐+絞肉+蔥		冷凍玉米粒+雞骨									
9/4	五	胚芽飯	迷迭香雞翅*1	四季肉絲	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	0.0	721.5
		白米+胚芽米	三節翅	四季肉絲	海帶絲+麵輪+紅蘿蔔		白蘿蔔+金針菇+雞骨									
9/7	一	白飯	瓜仔肉	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	0.0	702.0
		白米	絞肉+花瓜+豆干丁	南瓜+馬鈴薯+毛豆仁	杏鮑菇+米血糕+九層塔		白蘿蔔+海帶芽+味噌									
9/8	二	燕麥飯	紅燒魚	鐵板銀芽	茄汁甜條	有機小葉蔴菜	竹筍湯		5.6	2.3	1.6	2.3	0.0	0.0	0.0	708.0
		白米+燕麥	魚丁+豆腐+杏鮑菇	豆芽+韭菜+肉絲	甜條+洋蔥+彩椒		竹筍+雞骨									
9/9	三	茄汁義大利麵	醬燒雞丁	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	0.0	706.5
		烏龍麵+三色豆+蕃茄+洋蔥+絞肉	雞丁+洋蔥+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	香滷豬排*1	鮭魚玉米蛋	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	0.0	703.8
		白米+糙米	豬排	鮭魚罐+玉米粒+洗滌蛋	海帶根+九層塔		綠豆									
9/11	五	胚芽飯	香菇雞	客家小炒	黃瓜鮮燴	產銷履歷土白菜	冬瓜排骨湯		5.2	2.5	1.8	2.5	0.0	0.0	0.0	707.8
		白米+胚芽米	香菇+雞丁+百頁豆腐	豆干片+細肉絲+洋蔥	大黃瓜+雞腿+木耳		冬瓜+雞骨丁									
9/14	一	紅藜麥飯	花生豬腳	培根高麗菜	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	0.0	715.5
		白米+紅藜麥	豬腳+肉角+水煮花生	高麗菜+香菇+培根	南瓜+鴻喜菇+栗子		雞蛋+蕃茄+青蔥									
9/15	二	紫米飯	滷雞腿*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	0.0	713.5
		白米+紫米	雞腿	白蘿蔔+玉米	玉米粒+毛豆仁+絞肉		紅豆									
9/16	三	薑黃炒飯	★香酥魚排*1	◎番茄滑蛋		產銷履歷小葉蔴菜	金針湯		5.3	2.2	1.6	2.9	0.0	0.0	0.0	706.5
		白米+冷盤三色豆+冷盤玉米粒+絞肉	魚排	番茄+雞蛋+板豆腐			金針+金針菇+雞骨									
9/17	四	糙米飯	日式蘿蔔燉豬肉	螞蟻上樹	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	0.0	705.0
		白米+糙米	肉角+白蘿蔔+紅蘿蔔	冬粉+絞肉+高麗菜+蔥	四分干+杏鮑菇		冬菜+黃豆芽									
9/18	五	白飯	油豆腐雞丁	◎絲瓜滑蛋	彩絲銀芽	產銷履歷青江菜	香菇蘿蔔湯	豆奶 (調製成飲品)	5.4	2.1	1.5	2.4	0.0	0.8	0.0	777.0
		白米	雞丁+油豆腐	雞蛋+絲瓜+枸杞	綠豆芽+韭菜+木耳+細肉絲		香菇+白蘿蔔									
9/21	一	麥片飯	冰糖滷肉	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	0.0	705.3
		白米+麥片	肉角+黑豆子+紅蘿蔔	馬鈴薯+鮮菇	干丁+紅蘿蔔+絞肉+芝麻醬		芋頭+西谷米+椰奶粉									
9/22	二	白飯	蒲燒魚片*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	0.0	702.3
		白米	蒲燒魚	豆腐+絞肉+青蔥	粉條+綠豆芽+絞肉+雞骨汁+九層塔+香菜		筍片+香菇+雞骨									
9/23	三	沙茶炒麵	★鹹酥雞	肉絲拌雙芽		產銷履歷青江菜	野菜味噌湯		5.3	2.5	1.6	3.2	0.0	0.0	0.0	741.3
		白油麵	清肉丁+地瓜薯條+九層塔	黃豆芽+豆芽菜+肉絲			玉米粒+海帶芽+味噌+雞骨+青蔥									
9/24	四	海苔香鬆飯	黑胡椒肉柳	◎原味蒸蛋	白菜滷	產銷履歷土白菜	黃瓜雞湯		5.3	2.5	1.6	2.3	0.0	0.0	0.0	702.0
		白米+海苔+素香鬆	肉柳+洋蔥+青蔥	雞蛋	大白菜+鮮菇+魔芋		黃瓜+雞丁									
9/25	五	〈中秋節放假〉														
9/28	一	〈教師節放假〉														
9/29	二	白飯	糖醋里肌	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	0.0	701.0
		白米	肉角+洋蔥+彩椒	海帶絲+紅蘿蔔+金針菇	板豆腐+紅蘿蔔		冬瓜+雞骨丁+薑絲									
9/30	三	傳統油飯	香滷雞翅*1	◎紅蘿蔔炒蛋		產銷履歷小葉蔴菜	羅宋湯		5.5	2.4	1.6	2.4	0.0	0.0	0.0	713.0
		白米+長糯米+香菇+臘腸+紅蘿蔔	雞翅	雞蛋+紅蘿蔔			番茄+西洋芹+洋蔥+雞骨丁									

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。

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。

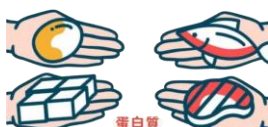
備註4：本校未使用輻射汙染食品。

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>

主菜種類(次/月)			主菜食材特性分析(次/月)		副菜食材特性分析(次/月)		其他分析(次/月)	
豆類及其製品	魚肉及海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品	加工食品		油炸品
						魚肉類	其他	
2	4	10	7	13	2	0	6	4

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