

# 新北市新店區文山國中 115年1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	
1/1	四	〈中華民國開國紀念日放假〉							
1/2	五	白飯	★蒜香大排*1	海帶三絲	薑絲冬瓜	產銷履歷油菜	榨菜肉絲湯		
		白米	大排	海帶絲+金針菇+紅蘿蔔	冬瓜+薑絲		榨菜絲+肉絲		
1/5	一	白飯	咖哩豬	玉米肉茸	紅燒豆腐	產銷履歷油麥菜	肉羹清湯		
		白米	肉角+馬鈴薯+紅蘿蔔	玉米+絞肉+毛豆仁	板豆腐+絞肉+青蔥		大白菜+木耳+肉羹		
1/6	二	糙米飯	蒲燒魚丁/蒲燒魚片*1	紅蘿蔔炒蛋	培根高麗	有機山東大白菜	蕃茄珍菇湯		
		白米+糙米	蒲燒魚	紅蘿蔔+雞蛋	高麗菜+培根+紅蘿蔔		蕃茄+金針菇+龍骨丁		
1/7	三	台式炒麵	香滷雞排*1	紅蘿花椰		產銷履歷圓葉菠菜	綠豆湯		
		烏龍麵+肉絲+豆芽+紅蘿蔔	雞腿排	青花菜+紅蘿蔔+黑木耳			綠豆		
1/8	四	白飯	蒜泥白肉	五香滷味	茄汁甜條	產銷履歷圓葉萵苣	黃瓜排骨湯		
		白米	肉片+綠豆芽+蒜泥	四分干+海帶結+紅蘿蔔	甜條+洋蔥+彩椒		大黃瓜+龍骨		
1/9	五	薏仁飯	★鹹酥雞	毛豆金瓜	白菜年糕	產銷履歷青江菜	味噌豆腐湯		
		白米+薏仁	清肉丁+地瓜薯條+九層塔	南瓜+毛豆仁	大白菜+寧波年糕片+木耳		豆腐+味噌		
1/12	一	麥片飯	泰式打拋豬	鐵板銀芽	滷豆干	產銷履歷蚵白菜	海芽蛋花湯		
		白米+麥片	絞肉+蕃茄+檸檬汁+九層塔+香茅	豆芽菜+韭菜+肉絲	豆干+杏鮑菇		海帶芽+薑絲+雞蛋		
1/13	二	白飯	★香酥魚丁	炒高麗菜	起司玉米炒蛋	有機蘿蔓葉	結頭菜排骨湯		
		白米	魚丁+洋蔥+彩椒	高麗菜+木耳	雞蛋+玉米粒+起司		結頭菜+龍骨丁		
1/14	三	韓式拌飯	安東燉雞/紅燒雞翅*1	塔香鮑菇		產銷履歷初秋+胡蘿蔔	奇亞籽米苔目湯		
		白米+黃豆芽+肉絲+紅蘿蔔	雞翅	杏鮑菇+米血糕+九層塔			奇亞籽+米苔目+冬瓜茶磚		
1/15	四	胚芽飯	香滷肉燥	菇菇黃瓜	沙茶海結	產銷履歷油麥菜	肉骨茶		
		白米+胚芽米	絞肉+干丁+香菇+洋蔥	大黃瓜+杏鮑菇	海帶結+百頁+紅蘿蔔		高麗菜+金針菇+肉骨茶包+龍骨		
1/16	五	紫米飯	冰糖滷雞腿*1	咖哩百頁	蛋酥白菜滷	產銷履歷圓葉菠菜	芹香蘿蔔湯	豆奶 (獎勵金 政策)	
		白米+紫米	雞腿	百頁豆腐+馬鈴薯+紅蘿蔔	大白菜+雞蛋		白蘿蔔+芹菜		
1/19	一	紅藜麥飯	紅燒豬腳	沙茶玉米干丁	韭菜銀芽	產銷履歷土白菜	金針湯		
		白米+紅藜麥	肉角+豬腳+油豆腐	玉米粒+干丁+紅蘿蔔	綠豆芽+韭菜		金針+龍骨		
1/20	二	胚芽飯	麻油雞	蒜炒海根	番茄炒蛋	有機山東大白菜	紅豆薏仁湯		
		白米+胚芽米	帶皮胸丁+杏鮑菇+薑片	海帶根+蒜	番茄+雞蛋+豆腐+青蔥		紅豆+小薏仁		
1/21	三	茄汁義大利麵	★炸魚排*1	奶香白菜		產銷履歷油麥菜	玉米蛋花湯		
		義大利麵+三色豆	旗魚排	大白菜+木耳+奶粉			玉米粒+馬鈴薯+雞蛋		
1/22	四	白飯	沙茶肉片	花椰燴豆腐	脆炒彩絲	產銷履歷青江菜	香菇雞湯		
		白米	肉片+洋蔥	青花菜+豆腐	豆薯+木耳+彩椒		香菇+雞丁+蘿蔔		
1/23	五	小米飯	紫蘇梅燒雞	醬燒冬瓜	螞蟻上樹	產銷履歷蚵白菜	味噌海芽湯		
		白米+小米	清肉丁+地瓜+紫蘇梅	冬瓜+薑絲	冬粉+絞肉+高麗菜+蔥		味噌+海帶芽		

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)		他分析(次/月)		
豆類及其製品	魚肉及海鮮	豬肉	雞肉	新鮮食材	調理食品	加工食品		油炸品
						魚肉類	其他	
12	4	8	8	20	1	1	2	2