

新北市新店區文山國中 115年4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
4/1	三	韓式拌飯	BBQ風味花干	韓式雜菜		產銷履歷青江白菜	珍珠奶茶	
		白米+素肉	蘭花干+地瓜	綠豆芽+韓國冬粉			粉圓+紅茶+奶粉	
4/2	四	蕎麥飯	香滷油腐*1	黃瓜鮮燴	塔香海根	有機小芥菜	玉米金菇湯	
		白米+蕎麥	四角油豆腐	大黃瓜+紅蘿蔔	海帶根+九層塔		玉米粒+金針菇	
4/3	五	〈兒童節補假〉						
4/6	一	〈民族掃墓節補假〉						
4/7	二	小米飯	茄汁燒豆腸	花生海結	紅蘿白菜	有機青江菜	奇亞籽甜湯	
		白米+小米	豆腸+杏鮑菇	海帶結+四分干+花生	大白菜+紅蘿蔔		奇亞籽+冬瓜磚	
4/8	三	黃金蛋炒飯	醬燒麵腸	★酥脆雙薯		產銷履歷土白菜	味噌海芽湯	
		白米+雞蛋+三色豆	麵腸+木耳	地瓜薯條+薯條			海帶芽+味噌	
4/9	四	白飯	蠔油素雞	花椰金瓜	三絲芽菜	產銷履歷油麥菜	羅宋湯	
		白米	素雞+鮮菇	青花菜+南瓜+毛豆仁	豆芽菜+紅蘿蔔+木耳		洋芋+番茄+西芹	
4/10	五	糙米飯	素棒腿*1	玉米炒蛋	五香滷味	產銷履歷蚵仔白	奇亞籽甜湯	
		白米+糙米	素棒腿	雞蛋+玉米粒	白蘿蔔+四分干		奇亞籽+冬瓜磚	
4/13	一	校慶補假						
4/14	二	糙米飯	★黃金豆包*1	紅蘿蔔炒蛋	木耳高麗	有機初秋甘藍	黃瓜湯	
		白米+糙米	豆包	雞蛋+紅蘿蔔	高麗菜+木耳		大黃瓜	
4/15	三	日式炒烏龍	壽喜燒	脆炒豆芽		產銷履歷青江白菜	味噌海芽湯	
		小烏龍麵+素肉+高麗菜	板豆腐+鮮菇	綠豆芽+紅蘿蔔			海帶芽+味噌	
4/16	四	胚芽飯	奶香燉素雞	義式鮮菇凍豆腐	薑絲冬瓜	產銷履歷初秋胡蘿蔔	綠豆湯	
		白米+胚芽米	素肉+馬鈴薯+奶粉	凍豆腐+鮮菇	冬瓜+薑絲		綠豆	
4/17	五	白飯	筍干油腐	絲瓜寬粉	蛋酥白菜滷	產銷履歷土白菜	蕃茄黃芽湯	
		白米	油豆腐+筍干	絲瓜+寬粉	大白菜+木耳+雞蛋		蕃茄+黃豆芽	
4/20	一	小米飯	京醬燒花干	菇菇炒蛋	茄汁甜條	產銷履歷油麥菜	玉米湯	
		白米+小米	蘭花干	雞蛋+鮮菇	素甜不辣條+彩椒		玉米粒	
4/21	二	蕎麥飯	冰糖滷豆包*1	小瓜黑輪	菇菇炒豆干	有機味美菜	肉骨茶湯	
		白米+蕎麥	豆包	黑輪+小黃瓜	鮮菇+豆干片		大白菜+肉骨茶包	
4/22	三	上海菜飯	沙茶麵腸	椒鹽毛豆莢		產銷履歷土白菜	紅豆紫米湯	
		白米+三色豆+青江菜+素肉	麵腸+素沙茶醬	冷凍毛豆莢			紅豆+紫米	
4/23	四	白飯	椰香素咖哩蒟蒻	海帶三絲	翠炒高麗	產銷履歷青江白菜	香菇湯	
		白米	蒟蒻+白花枝+馬鈴薯	海帶絲+紅蘿蔔+白子絲	高麗菜		香菇	
4/24	五	糙米飯	★鹽酥三寶	哨子豆腐	鮮菇冬瓜	產銷履歷蚵白菜	芋頭西米露	豆奶 (獎勵金 政策)
		白米+糙米	杏鮑菇+地瓜薯條+百頁豆腐	板豆腐+絞肉	冬瓜+鮮菇		芋頭+西谷米	
4/27	一	紅藜麥飯	紅燒油豆腐	木耳黃瓜	豆包海茸	產銷履歷油菜	榨菜金菇湯	
		白米+紅藜麥	油豆腐+白蘿蔔	大黃瓜+木耳	海茸+九層塔+豆包		榨菜+金針菇	
4/28	二	燕麥飯	馬鈴薯燒豆腸	蒸蛋	金菇白菜	有機黑葉白菜	蕃茄鮮菇湯	
		白米+燕麥	豆腸+馬鈴薯	雞蛋	大白菜+金針菇		蕃茄+鮮菇	
4/29	三	奶香義大利麵	★素肉排*1	田園花椰		產銷履歷油麥菜	蔬菜蛋花湯	
		小烏龍麵+三色豆+奶粉	素肉排	青花菜+紅蘿蔔			南瓜+馬鈴薯+香菇+雞蛋	
4/30	四	白飯	咖哩素雞	家常豆腐	素肚銀芽	產銷履歷土白菜	冬瓜西谷米	
		白米	素肉+馬鈴薯+紅蘿蔔	板豆腐+三色豆	綠豆芽+素肚		西谷米+冬瓜磚	