

新北市新店區文山國中 115年10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	全穀類 份量 (份)	豆魚蛋 肉類 (份)	蔬菜類 (份)	油類及 坚果類 子類 (份)	水果 (份)	乳品類 (份)	熱量(大卡)
10/1	四	紅藜飯	泰式素打拋豬	菇香高麗菜	蜜汁豆干	產銷履歷蚵白菜	芹菜蘿蔔湯		5.5	2.4	1.7	2.4	0.0	0.0	715.5
		白米+紅藜麥	素絞肉+蕃茄+香茅	高麗菜+杏鮑菇	小方豆干+地瓜		白蘿蔔+芹菜								
10/2	五	紫米飯	香滷油腐*1	◎杏鮑菇炒蛋	脆炒豆芽	產銷履歷青油菜	綠豆湯		5.6	2.6	1.5	2.9	0.0	0.0	755.0
		白米+紫米	四月油豆腐	杏鮑菇+雞蛋	綠豆芽+紅蘿蔔+木耳		綠豆								
10/5	一	白飯	咕咾菇	塔香油腐	枸杞冬瓜	產銷履歷小葉萵菜	味噌豆腐湯		5.2	2.6	1.5	2.4	0.0	0.0	704.5
		白米	杏鮑菇+豆干+豆薯	油豆腐+杏鮑菇+九層塔	冬瓜+枸杞		豆腐+味噌								
10/6	二	蕎麥飯	★椒鹽豆包	◎紅蘿蔔炒蛋	彩蔬花椰菜	有機小白菜	榨菜針菇湯		5.6	2.6	1.6	2.9	0.0	0.0	757.5
		白米+蕎麥	豆包	紅蘿蔔+雞蛋	花椰菜+彩椒+木耳		榨菜絲+金針菇								
10/7	三	汕頭炒麵	沙茶四角油腐*1	孜香洋芋		產銷履歷油菜	白玉素魚丸湯		5.6	2.4	1.5	2.5	0.0	0.0	722.0
		油麵+高麗菜+干絲+紅蘿蔔	四月油豆腐	馬鈴薯+紅蘿蔔			白蘿蔔+素魚丸								
10/8	四	麥片飯	豉汁花干	鮮蔬蘿蔔糕	三喜素肉蓉	產銷履歷青江菜	紅豆紫米湯		5.9	2.4	1.5	2.4	0.0	0.0	738.5
		白米+麥片	蘭花干+凍豆腐+豆豉	木耳+大白菜+蘿蔔糕	豆干+素肉+紅蘿蔔		紅豆+紫米								
10/9	五	〈國慶日放假〉													
10/12	一	麥片飯	五香豆包*1	彩椒四季	香炒海草	產銷履歷土白菜	冬瓜薑絲湯		5.2	2.5	1.6	2.9	0.0	0.0	722.0
		白米+麥片	豆包	彩椒+四季豆	海草		冬瓜+薑絲								
10/13	二	小米飯	馬鈴薯燒素雞	田園花椰	回鍋干片	有機油江菜	地瓜QQ湯		5.5	2.4	1.6	2.4	0.0	0.0	710.8
		白米+小米	素雞+馬鈴薯+紅蘿蔔	青花菜+紅蘿蔔	豆干+鮮菇		地瓜+QQ湯								
10/14	三	古早味蛋炒飯	麻油雙豆	脆炒高麗		產銷履歷小葉萵菜	玉米金針湯		5.3	2.3	1.5	2.7	0.0	0.0	702.5
		白米+冷凍玉米粒+素絞肉+雞蛋	豆腐+板豆腐	高麗菜+木耳			玉米粒+金針菇								
10/15	四	蕎麥飯	咖哩豆腸	◎蕃茄炒蛋	鐵板銀芽	產銷履歷青油菜	味噌蔬菜湯		5.3	2.5	1.6	2.3	0.0	0.0	702.0
		白米+蕎麥	豆腐+馬鈴薯	雞蛋+蕃茄	豆芽菜+木耳		味噌+大白菜+香菇								
10/16	五	白飯	黑胡椒花干	蜜汁豆干	黃瓜素丸片	產銷履歷蚵白菜	肉骨茶湯		5.3	2.4	1.5	2.5	0.0	0.0	701.0
		白米	蘭花干+彩椒	四分干+杏鮑菇	大黃瓜+素丸		高麗菜+白蘿蔔								
10/19	一	白飯	紅燒嫩豆腐	玉米素肉茸	鮮蔬腐皮	產銷履歷小葉萵菜	青菜蛋花湯		5.4	2.5	1.5	2.4	0.0	0.0	711.0
		白米	豆腐+素雞+紅蘿蔔	冷凍玉米粒+素絞肉+毛豆仁	腐皮+紅蘿蔔+木耳+大白菜		小白菜+雞蛋								
10/20	二	胚芽飯	★黃金素魚排*1	紅片高麗	塔香油腐	有機荷葉白菜	冬瓜奇亞籽湯		5.4	2.4	1.6	2.9	0.0	0.0	728.5
		白米+胚芽米	素魚排	紅蘿蔔+高麗菜	油豆腐+九層塔		奇亞籽+冬瓜茶磚								
10/21	三	義大利肉醬麵	香滷素雞腿*1	關東煮		產銷履歷油菜	玉米濃湯		5.4	2.4	1.5	2.5	0.0	0.0	708.0
		油麵+素肉+番茄	素雞腿	白蘿蔔+百頁豆腐+素甜不辣			冷凍玉米粒+馬鈴薯								
10/22	四	麥片飯	梅干花干	螞蟻上樹	◎古早味蒸蛋	產銷履歷蚵白菜	日式味噌湯		5.6	2.6	1.5	2.4	0.0	0.0	730.3
		白米+麥片	蘭花干+梅干+筍乾	冬粉+高麗菜+木耳	雞蛋		板豆腐+味噌								
10/23	五	白飯	豆腐丼	客家小炒	杞香冬瓜	產銷履歷青江菜	筍絲蛋花湯		5.3	2.5	1.5	2.4	0.0	0.0	704.0
		白米	素雞丁+豆腐+杏鮑菇	豆干片+素肉+芹菜	冬瓜+枸杞		竹筍+雞蛋								
10/26	一	〈臺灣聯合國日放假〉													
10/27	二	糙米飯	京醬燒豆腸	彩蔬雙寶	冰糖滷豆干	有機味美菜	田園蔬菜湯		5.5	2.3	1.6	2.4	0.0	0.0	705.5
		白米+糙米	豆腐+彩椒	香絞肉+毛豆仁+紅蘿蔔+冷凍玉米粒	黑豆干+花生		番茄+大白菜								
10/28	三	和風鮮菇拌飯	五柳素雞	椒鹽毛豆		產銷履歷蚵白菜	蓮藕湯		5.6	2.4	1.5	2.3	0.0	0.0	713.0
		白米+鮮菇+素肉絲	素雞+金針菇	毛豆莢			蓮藕+馬鈴薯+紅蘿蔔								
10/29	四	胚芽飯	五香豆包*1	茄子燒豆腐	脆炒彩絲	產銷履歷青江菜	綠豆薏仁湯		5.6	2.3	1.5	2.5	0.0	0.0	714.5
		白米+胚芽米	豆包	茄子+豆腐	豆薯+木耳+彩椒		綠豆+小薏仁								
10/30	五	小米飯	★酥炸素雞排*1	綜合滷味	◎玉米炒蛋	產銷履歷小葉萵菜	味噌湯	豆奶 (輔助食飲用)	5.5	2.5	1.6	2.9	0.0	0.8	839.0
		白米+小米	素雞排	白蘿蔔+油豆腐+黑輪	冷凍玉米粒+紅蘿蔔+雞蛋		海帶芽+豆腐+味噌								

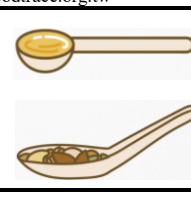
備註1：菜單中板豆腐、油豆腐、黑豆干、五香豆干、豆包、蘭花干、百頁豆腐、素雞、豆腸、玉米均為非基因改造食材。

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>

1. 保護心血管
 2. 抗氧化與抗發炎
 3. 促進腸道健康



本校中央廚房承攬廠商：統鮮美食股份有限公司