

新北市新店區文山國中 115年10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	全膳 總分 (分)	五成菜 肉類 (分)	蔬菜類 (分)	油脂及 蛋類 (分)	水果 (分)	乳品類 (分)	熱量(大卡)
10/1	四	紅藜飯 白米+紅藜麥	泰式打拋豬 絞肉+ 洋蔥 +蕃茄+香茅	菇香高麗菜 高麗菜+杏鮑菇	蜜汁豆干 小方豆干+地瓜	產銷履歷蚵白菜	芹菜蘿蔔湯 白蘿蔔+芹菜		5.5	2.4	1.7	2.4	0.0	0.0	715.5
10/2	五	紫米飯 白米+紫米	★香酥魚排*1 魚排	◎杏鮑菇炒蛋 杏鮑菇+ 雞蛋	脆炒豆芽 綠豆芽+紅蘿蔔+木耳	產銷履歷青油菜	綠豆QQ圓甜湯 綠豆+QQ圓		5.6	2.6	1.5	2.9	0.0	0.0	755.0
10/5	一	白飯 白米	咕咾肉 肉角+豆薯	塔香豆腐 油豆腐 +杏鮑菇+九層塔	枸杞冬瓜 冬瓜+枸杞	產銷履歷小葉萵菜	味噌豆腐湯 豆腐 + 味噌 + 雞蛋		5.2	2.6	1.5	2.4	0.0	0.0	704.5
10/6	二	蕎麥飯 白米+ 蕎麥	★椒鹽魚柳 虱目魚柳 +地瓜薯條	◎紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔+ 雞蛋	彩蔬花椰菜 花椰菜+彩椒+木耳	有機小白菜	榨菜肉絲湯 榨菜絲+細肉絲		5.6	2.6	1.6	2.9	0.0	0.0	757.5
10/7	三	汕頭炒麵 油麵 + 高麗菜 + 洋蔥 + 肉絲 + 紅蘿蔔	沙茶大排*1 豬大排 + 沙茶醬	孜香洋芋 馬鈴薯 + 紅蘿蔔		產銷履歷油菜	白玉魚丸湯 白蘿蔔 + 魚丸		5.6	2.4	1.5	2.5	0.0	0.0	722.0
10/8	四	麥片飯 白米+ 麥片	豉汁魚丁 魚丁 + 凍豆腐 + 豆豉	鮮蔬蘿蔔糕 木耳+大白菜+蘿蔔糕	三喜肉蓉 豆干 + 絞肉 + 紅蘿蔔	產銷履歷青江菜	紅豆紫米湯 紅豆+紫米		5.9	2.4	1.5	2.4	0.0	0.0	738.5
10/9	五	〈國慶日放假〉													
10/12	一	麥片飯 白米+ 麥片	★黃金豬排*1 黑胡椒豬排	彩椒四季 彩椒+四季豆+肉絲	蒜炒海茸 海茸+蒜	產銷履歷土白菜	冬瓜排骨湯 冬瓜+薑絲+雞骨		5.2	2.5	1.6	2.9	0.0	0.0	722.0
10/13	二	小米飯 白米+ 小米	馬鈴薯燒雞 雞丁+馬鈴薯+紅蘿蔔	田園花椰 青花菜+紅蘿蔔	回鍋干片 豆干 + 洋蔥	有機油江菜	地瓜QQ湯 地瓜+QQ湯		5.5	2.4	1.6	2.4	0.0	0.0	710.8
10/14	三	古早味蛋炒飯 白米+冷凍玉米粒+ 洋蔥 + 肉絲 + 雞蛋	蒲燒鯛*1 蒲燒鯛	脆炒高麗 高麗菜+木耳+肉片		產銷履歷小葉萵菜	玉米金針湯 玉米粒+金針菇+雞骨丁		5.3	2.3	1.5	2.7	0.0	0.0	702.5
10/15	四	蕎麥飯 白米+ 蕎麥	咖哩雞 清胸丁+馬鈴薯	◎蕃茄洋葱炒蛋 洋蔥 + 雞腿 + 雞蛋 + 蕃茄	鐵板銀芽 豆芽菜+韭菜+肉絲	產銷履歷青油菜	味噌蔬菜湯 味噌 +大白菜+香菇		5.3	2.5	1.6	2.3	0.0	0.0	702.0
10/16	五	白飯 白米	黑胡椒豬柳 肉柳+ 洋蔥	蜜汁豆干 四分干 + 杏鮑菇	黃瓜九片 大黃瓜+ 貢丸	產銷履歷蚵白菜	肉骨茶湯 高麗菜+白蘿蔔+雞骨		5.3	2.4	1.5	2.5	0.0	0.0	701.0
10/19	一	白飯 白米	紅燒豬腳 肉角+豬腳+ 油豆腐	玉米肉茸 冷凍玉米粒+絞肉+ 毛豆仁	鮮蔬腐皮 腐皮 + 紅蘿蔔 +木耳+大白菜	產銷履歷小葉萵菜	青菜蛋花湯 小白菜+ 雞蛋		5.4	2.5	1.5	2.4	0.0	0.0	711.0
10/20	二	胚芽飯 白米+ 胚芽米	★黃金海鮮排*1 鮑魚排	紅片高麗 紅蘿蔔+高麗菜	塔香油腐 油豆腐 + 九層塔	有機荷葉白菜	冬瓜奇亞籽湯 奇亞籽+冬瓜茶磚		5.4	2.4	1.6	2.9	0.0	0.0	728.5
10/21	三	義大利肉醬麵 烏龍麵 +絞肉+香菇+ 洋蔥	五香雞腿*1 雞腿	關東煮 白蘿蔔+ 魚柳 + 甜不辣		產銷履歷油菜	玉米濃湯 冷凍玉米粒+ 馬鈴薯		5.4	2.4	1.5	2.5	0.0	0.0	708.0
10/22	四	麥片飯 白米+ 麥片	梅干肉片 肉片+梅干+筍乾	螞蟻上樹 冬粉+高麗菜+木耳+絞肉	◎古早味蒸蛋 雞蛋	產銷履歷蚵白菜	日式味噌湯 板豆腐 + 味噌		5.6	2.6	1.5	2.4	0.0	0.0	730.3
10/23	五	白飯 白米	◎親子丼 清肉丁+ 雞蛋 + 雞蛋	客家小炒 豆干片 +肉絲+芹菜	杞香冬瓜 冬瓜+枸杞	產銷履歷青江菜	筍絲蛋花湯 竹筍+ 雞蛋		5.3	2.5	1.5	2.4	0.0	0.0	704.0
10/26	一	〈臺灣聯合國日放假〉													
10/27	二	糙米飯 白米+ 糙米	京醬燒肉 肉角+ 洋蔥	彩蔬雙寶 絞肉+ 毛豆仁 +紅蘿蔔+冷凍玉米粒	冰糖滷豆干 黑豆干 + 花生	有機味美菜	田園蔬菜湯 香菇+大白菜		5.5	2.3	1.6	2.4	0.0	0.0	705.5
10/28	三	和風鮮菇拌飯 白米+鮮菇+肉絲	五柳魚丁 魚丁 +金針菇+ 洋蔥	椒鹽毛豆 毛豆莢		產銷履歷蚵白菜	蓮藕排骨湯 蓮藕+馬鈴薯+紅蘿蔔+雞骨		5.6	2.4	1.5	2.3	0.0	0.0	713.0
10/29	四	胚芽飯 白米+ 胚芽米	滷大排*1 大排	茄子燒豆腐 茄子+ 豆腐 +青蔥	脆炒彩絲 豆薯+木耳+彩椒	產銷履歷青江菜	綠豆薏仁湯 綠豆+小薏仁		5.6	2.3	1.5	2.5	0.0	0.0	714.5
10/30	五	小米飯 白米+ 小米	★鹹酥雞 雞胸丁	綜合滷味 白蘿蔔+ 油豆腐 + 黑輪	玉米炒蛋 冷凍玉米粒+紅蘿蔔+ 雞蛋	產銷履歷小葉萵菜	味噌湯 海帶芽 + 豆腐 + 味噌	豆奶 (純淨全脂)	5.5	2.5	1.6	2.9	0.0	0.8	839.0

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。

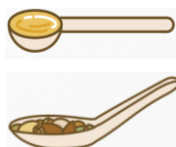
備註4：本校未使用輻射汙染食品。

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		
3	6	9	5	7	5	0	3	5	

堅果種子一茶匙



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