

新北市新店區文山國中 115年11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	全穀雜糧類 (份)	豆魚蛋肉類 (份)	蔬菜類 (份)	海菜及藻類 (份)	水果類 (份)	乳品類 (份)	熱量(大卡)
11/2	一	糙米飯	醃醃嫩雞	甜條肉柳	熱炒高麗	履歷土白菜	日式豚骨湯		5.7	2.5	1.7	2.4	0.0	0.0	737.0
		白米+糙米	雞肉+香菇	豬肉柳+甜不辣+洋葱+蔥	高麗菜+紅蘿蔔+木耳		白蘿蔔+豬大骨+玉米粒								
11/3	二	糙米飯	泰式打拋豬	鐵板銀芽	黃瓜丸片	有機黑葉白菜	海芽味噌湯		5.3	2.4	1.5	2.4	0.0	0.0	696.5
		糙米+白米	絞肉+洋葱+蕃茄+九層塔	豆芽菜+韭菜+肉絲	大黃瓜+貢丸片		海帶芽+味噌								
11/4	三	油蔥拌麵	★炸魚排*1	香滷豆干		產銷履歷小葉蕪菜	蒜頭香菇雞湯		5.1	2.5	1.6	2.8	0.0	0.0	709.3
		油麵+豆芽菜+油蔥酥	海鮮排	大溪黑豆干+紅蘿蔔+海蜆			白蘿蔔+雞丁+香菇+蒜頭								
11/5	四	白飯	泡菜肉片	筍香肉絲	關東煮	產銷履歷蚵白菜	紅豆蓮子湯		5.5	2.3	1.5	2.3	0.0	0.0	698.5
		白米	肉片+泡菜+大白菜+青蔥	竹筍+肉絲+木耳+四季豆	白蘿蔔+油豆腐+米血糕+海山醬		紅豆+蓮子								
11/6	五	燕麥飯	咖哩雞	◎番茄炒蛋	鮮菇豆薯	產銷履歷青江菜	大滷湯		5.4	2.4	1.6	2.2	0.0	0.0	697.0
		燕麥+白米	雞丁+馬鈴薯+紅蘿蔔	雞蛋+番茄	豆薯+鮮菇		豆腐+木耳+紅蘿蔔								
11/9	一	麥片飯	★黃金豬排*1	客家小炒	紅絲高麗	產銷履歷油菜	香菇肉羹湯		5.2	2.5	1.5	2.9	0.0	0.0	719.5
		白米+麥片	大排	豆干片+肉絲+芹菜	高麗菜+紅蘿蔔		香菇+肉羹+大白菜								
11/10	二	糙米飯	烤肉醬燒雞	◎木耳炒蛋	蘿蔔滷味	有機白松菜	番茄蔬菜湯		5.2	2.3	1.6	2.3	0.0	0.0	680.0
		糙米+白米	雞丁+洋芋+彩椒	雞蛋+木耳+紅蘿蔔+肉絲+韭菜	白蘿蔔+紅蘿蔔+香菇		番茄+冷凍玉米粒+龍骨								
11/11	三	日式鮮菇拌飯	蒲燒鯛*1	田園花椰		產銷履歷青江菜	味噌豆腐湯		5.1	2.4	1.5	2.4	0.0	0.0	682.5
		白米+洋葱+杏鮑菇	蒲燒鯛	青花菜+紅蘿蔔+肉片+玉米筍			豆腐+味噌								
11/12	四	白飯	筍乾豬腳	肉絲雙芽	白菜滷	產銷履歷小葉蕪菜	綠豆地瓜圓湯		5.5	2.3	1.6	2.3	0.0	0.0	701.0
		白米	肉角+腳丁+筍乾	綠豆芽+黃豆芽+肉絲	大白菜+香菇		綠豆+地瓜圓								
11/13	五	燕麥飯	酸甜檸檬雞丁	鮮蔬炒年糕	木耳黃瓜	產銷履歷蚵白菜	芹香蘿蔔湯		5.3	2.4	1.6	2.4	0.0	0.0	696.8
		燕麥+白米	雞胸丁+豆薯	年糕+高麗菜+乾金針+肉片	大黃瓜+木耳		白蘿蔔+芹菜+龍骨								
11/16	一	紅藜麥飯	香菇冬瓜滷肉	韓式雜菜	玉米干丁	產銷履歷油麥菜	金針蛋花湯		5.2	2.3	1.5	2.4	0.0	0.0	682.0
		白米+紅藜麥	冬瓜+肉角+香菇	黃豆芽+寬粉+紅蘿蔔+肉絲	冷凍玉米粒+干丁+紅蘿蔔		金針花+雞蛋								
11/17	二	糙米飯	滷雞腿*1	茄汁甜條	紅燒油豆腐	有機黑葉白菜	田園蔬菜湯		5.3	2.6	1.6	2.3	0.0	0.0	709.5
		糙米+白米	雞腿	甜不辣+洋葱+彩椒	油豆腐+筍芽		高麗菜+番茄+龍骨								
11/18	三	茄汁義大利麵	★黃金魚排*1	南瓜花椰		產銷履歷青江菜	玉米濃湯		5.4	2.5	1.6	2.8	0.0	0.0	731.5
		義大利麵+冷凍三色豆	虱目魚排	青花菜+南瓜+白花+肉片			冷凍玉米粒+馬鈴薯+奶粉								
11/19	四	白飯	黑胡椒肉柳	◎古早味蒸蛋	紅蘿蔔高麗	產銷履歷蚵白菜	珍珠醇奶		5.3	2.2	1.7	2.4	0.0	0.0	686.5
		白米	肉柳+洋葱	雞蛋	高麗菜+紅蘿蔔+木耳		珍珠+奶粉								
11/20	五	燕麥飯	三杯雞	哨子豆腐	豆酥四季豆	產銷履歷油菜	酸菜筍片大骨湯		5.3	2.5	1.6	2.4	0.0	0.0	705.3
		燕麥+白米	雞胸丁+米血糕+九層塔	板豆腐+絞肉+青蔥	四季豆+木耳+豆酥		酸菜+筍片+龍骨丁								
11/23	一	白飯	香菇肉燥	金茸四季	沙茶海茸	產銷履歷土白菜	味噌蘿蔔湯		5.3	2.2	1.6	2.3	0.0	0.0	678.3
		白米	絞肉+香菇+鴨蛋	四季豆+金針菇+木耳	海茸+九層塔		板豆腐+白蘿蔔+玉米								
11/24	二	糙米飯	義式翅小腿*2	◎菜脯炒蛋	培根冬瓜	有機青松菜	冬菜黃芽湯		5.2	2.5	1.6	2.4	0.0	0.0	699.5
		糙米+白米	翅小腿	雞蛋+菜脯+青蔥	冬瓜+培根+木耳		冬菜+黃豆芽+龍骨								
11/25	三	古早味米粉	蘿蔔燒肉	番茄豆腐		產銷履歷蚵白菜	結頭貢丸湯		5.1	2.3	1.6	2.3	0.0	0.0	673.0
		米粉+肉絲+香菇絲+高麗菜+蝦米	肉角+白蘿蔔	番茄+豆腐+毛豆仁			結頭菜+貢丸片+芹菜								
11/26	四	麥片飯	★鹹酥雞	椒鹽毛豆夾	腐皮高麗	產銷履歷青油菜	冬瓜大骨湯		5.3	2.6	1.5	2.8	0.0	0.0	729.5
		白米+麥片	雞胸丁+九層塔	毛豆莢	高麗菜+腐皮+紅蘿蔔+木耳		冬瓜+龍骨丁+枸杞								
11/27	五	燕麥飯	蜜汁雞翅*1	菇菇黃瓜	螞蟻上樹	產銷履歷油麥菜	芋頭西米露		5.5	2.5	1.6	2.4	0.0	0.8	816.5
		燕麥+白米	雞翅	大黃瓜+杏鮑菇+肉片	冬菇+綠豆芽+紅蘿蔔+木耳+檸檬汁		芋頭+西谷米+奶粉								
11/30	一	麥片飯	馬鈴薯燉肉	◎洋葱培根炒蛋	脆炒白菜	產銷履歷土白菜	海芽薑絲湯		5.2	2.3	1.6	2.3	0.0	0.0	680.0
		白米+麥片	肉角+馬鈴薯+紅蘿蔔	雞蛋+培根+洋葱	大白菜+紅蘿蔔		海帶芽+薑絲								

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		
0	3	9	9	14	3	0	5	4	

本校中央廚房承攬廠商：統鮮美食股份有限公司