

新北市新店區文山國中 115年11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	全穀雜糧類 (份)	豆魚蛋肉類 (份)	蔬菜類 (份)	油鹽及 調味料 (份)	水果 (份)	乳品類 (份)	熱量(大卡)
11/2	一	糙米飯	麻油素腰花	蜜汁大溪干	芹香芽菜	履歷土白菜	鮮瓜湯		5.7	2.5	1.7	2.4	0.0	0.0	737.0
		白米+糙米	大白菜+豆皮+素腰花+枸杞	大溪干	豆芽菜+紅蘿蔔+木耳+芹菜		鮮瓜+杏鮑菇								
11/3	二	小米飯	泰式打拋豆干	鐵板銀芽	鮑菇黃瓜	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
		小米+白米	豆干丁+蕃茄+九層塔	豆芽菜+紅蘿蔔絲	大黃瓜+杏鮑菇		海帶芽+味噌								
11/4	三	鮮菇拌麵	★紅燒豆包*1	香滷豆干		產銷履歷小葉萵菜	蘿蔔香菇湯		5.1	2.5	1.6	2.8	0.0	0.0	709.3
		油麵+豆芽菜+香菇	豆包	大溪黑豆干+紅蘿蔔+海結			白蘿蔔+香菇								
11/5	四	白飯	泡菜豆腸	鮑菇黃瓜	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	豆腸+泡菜+大白菜	大黃瓜+杏鮑菇	白蘿蔔+油豆腐+素米血糕		紅豆+蓮子								
11/6	五	燕麥飯	咖哩凍腐	◎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	凍豆腐+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	★黃金素魚*1	客家小炒	紅絲高麗	產銷履歷油菜	香菇素肉羹		5.2	2.5	1.5	2.9	0.0	0.0	719.5
		白米+麥片	素白帶魚	豆干片+芹菜	高麗菜+紅蘿蔔		香菇+素肉羹								
11/10	二	糙米飯	烤肉醬燒素雞	◎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	素雞丁+洋芋+彩椒	雞蛋+木耳+紅蘿蔔	白蘿蔔+紅蘿蔔+香菇		番茄+冷凍玉米粒								
11/11	三	日式豆包拌飯	塔香豆腸	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+豆包	豆腐+薑+九層塔	青花菜+紅蘿蔔+玉米筍			豆腐+味噌								
11/12	四	白飯	筍干油豆腐	干絲雙芽	白菜滷	產銷履歷小葉萵菜	綠豆地瓜圓湯		5.5	2.3	1.6	2.3	0.0	0.0	701.0
		白米	油豆腐+筍乾	綠豆芽+黃豆芽+豆干絲	大白菜+香菇		綠豆+地瓜圓								
11/13	五	燕麥飯	酸甜檸檬豆腸	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	豆腐+豆薯	年糕+高麗菜+乾金針	大黃瓜+木耳		白蘿蔔+芹菜								
11/16	一	紅藜麥飯	冬瓜滷麵輪	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+麵輪	黃豆芽+寬粉+紅蘿蔔	冷凍玉米粒+干丁+紅蘿蔔		金針花+雞蛋								
11/17	二	糙米飯	素黑胡椒排*1	茄汁素甜條	紅燒油腐	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	素黑胡椒排	素甜不辣+彩椒	油豆腐+筍茸		高麗菜+番茄								
11/18	三	茄汁義大利麵	★椒香百頁豆腐	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	百頁豆腐	青花菜+南瓜			冷凍玉米粒+馬鈴薯+奶粉								
11/19	四	白飯	黑胡椒豆腸	◎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	豆腐+馬鈴薯	雞蛋	高麗菜+紅蘿蔔		珍珠+奶粉								
11/20	五	燕麥飯	三杯麵腸	哨子豆腐	豆酥四季豆	產銷履歷油菜	酸菜筍片湯		5.3	2.5	1.6	2.4	0.0	0.0	705.3
		燕麥+白米	雞腸+九層塔	板豆腐+素雞丁	四季豆+木耳+豆酥		酸菜+筍片								
11/23	一	白飯	香菇豆干	金茸四季	素沙茶海茸	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	豆干丁+香菇	四季豆+金針菇+木耳	海茸		板豆腐+白蘿蔔+玉米								
11/24	二	糙米飯	義式洋芋凍豆腐	◎菜脯炒蛋	紅蘿冬瓜	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	凍豆腐+馬鈴薯	雞蛋+菜脯	冬瓜+紅蘿蔔		冬菜+黃豆芽								
11/25	三	古早味米粉	蘿蔔黑豆干	番茄豆腐		產銷履歷蚵白菜	結頭湯		5.1	2.3	1.6	2.3	0.0	0.0	673.0
		米粉+素雞丁+香菇絲+高麗菜	黑豆干+白蘿蔔	番茄+豆腐			結頭菜								
11/26	四	麥片飯	★鹹酥三寶	椒鹽毛豆	腐皮高麗	產銷履歷青油菜	冬瓜香菇湯		5.3	2.6	1.5	2.8	0.0	0.0	729.5
		白米+麥片	百頁豆腐+杏鮑菇+九層塔	毛豆菜	高麗菜+腐皮+紅蘿蔔+木耳		冬瓜+鮮菇								
11/27	五	燕麥飯	蜜汁四方干	菇菇黃瓜	螞蟻上樹	產銷履歷油麥菜	芋頭西米露	豆奶 (附贈金威寶)	5.5	2.5	1.6	2.4	0.0	0.8	816.5
		燕麥+白米	四方干+地瓜	大黃瓜+杏鮑菇	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	馬鈴薯燉豆腸	◎南瓜起司炒蛋	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	豆腐+馬鈴薯+紅蘿蔔	雞蛋+南瓜+起司	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

一次搞懂各種豆的分類

全穀雜糧類
碳水化合物

紅豆 綠豆 鷹嘴豆 青豆仁

豆魚蛋肉類
植物性蛋白質

毛豆 黃豆 黑豆

蔬菜類
維生素、礦物質

豌豆莢 荷蘭豆 菜豆 四季豆

衛生基金會 食品營養中心

本校中央廚房承攬廠商：統鮮美食股份有限公司