

# 新北市新店區文山國中

## 115年1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
1/1	四	<中華民國開國紀念日放假>						
1/2	五	白飯	香滷素肉排*1	海帶三絲	薑絲冬瓜	產銷履歷油菜	榨菜湯	
		白米	素肉排	海帶絲+金針菇+紅蘿蔔	冬瓜+薑絲		榨菜絲	
1/5	一	小米飯	咖哩豆腸	玉米素肉茸	紅燒豆腐	產銷履歷油麥菜	素肉羹清湯	
		白米+小米	豆腸+馬鈴薯+紅蘿蔔	玉米+素雞丁+毛豆仁	板豆腐		大白菜+木耳+素肉羹	
1/6	二	糙米飯	蒲燒豆腐	紅蘿蔔炒蛋	培根高麗	有機山東大白菜	蕃茄珍菇湯	
		白米+糙米	板豆腐	紅蘿蔔+雞蛋	高麗菜+培根+紅蘿蔔		蕃茄+金針菇	
1/7	三	台式炒麵	紅燒豆包*1	紅蘿花椰		產銷履歷圓葉菠菜	綠豆湯	
		烏龍麵+豆芽+紅蘿蔔	豆包	青花菜+紅蘿蔔+黑木耳			綠豆	
1/8	四	白飯	沙茶玉米素雞	五香滷味	茄汁素甜條	產銷履歷圓葉萵苣	黃瓜湯	
		白米	素雞丁+玉米粒+毛豆仁	四分干+海帶結+紅蘿蔔	素甜條+洋蔥+彩椒		大黃瓜	
1/9	五	薏仁飯	★天婦羅	毛豆金瓜	白菜年糕	產銷履歷青江菜	味噌豆腐湯	
		白米+薏仁	百頁豆腐+地瓜薯條+九層塔	南瓜+毛豆仁	大白菜+寧波年糕片+木耳		豆腐+味噌	
1/12	一	麥片飯	泰式打拋麵腸	鐵板銀芽	滷豆干	產銷履歷蚵白菜	海芽蛋花湯	
		白米+麥片	麵腸+蕃茄+檸檬汁+九層塔+香茅	豆芽菜+素雞丁	豆干+杏鮑菇		海帶芽+薑絲+雞蛋	
1/13	二	白飯	糖醋凍腐	炒高麗菜	起司玉米炒蛋	有機蘿蔓葉	結頭湯	
		白米	凍豆腐+彩椒	高麗菜+木耳	雞蛋+玉米粒+起司		結頭菜	
1/14	三	韓式拌飯	安東燉素雞丁	塔香鮑菇		產銷履歷初秋+胡蘿蔔	奇亞籽米苔目湯	
		白米+黃豆芽+紅蘿蔔	素雞丁+馬鈴薯+紅蘿蔔+寬冬粉	杏鮑菇+素紫米糰+九層塔			奇亞籽+米苔目+冬瓜茶磚	
1/15	四	胚芽飯	香滷干丁	菇菇黃瓜	素沙茶海結	產銷履歷油麥菜	肉骨茶	
		白米+胚芽米	干丁+香菇	大黃瓜+杏鮑菇	海帶結+百頁+紅蘿蔔		高麗菜+金針菇+肉骨茶包	
1/16	五	紫米飯	冰糖黑豆干	素咖哩百頁	蛋酥白菜滷	產銷履歷圓葉菠菜	芹香蘿蔔湯	豆奶 (獎勵金 政策)
		白米+紫米	黑豆干	百頁豆腐+馬鈴薯+紅蘿蔔	大白菜+雞蛋		白蘿蔔+芹菜	
1/19	一	紅藜麥飯	紅燒油豆腐	素沙茶玉米干丁	香炒銀芽	產銷履歷土白菜	金針湯	
		白米+紅藜麥	油豆腐	玉米粒+干丁+紅蘿蔔	綠豆芽+紅蘿蔔		金針	
1/20	二	胚芽飯	麻油凍豆腐	清炒海根	番茄炒蛋	有機山東大白菜	紅豆薏仁湯	
		白米+胚芽米	凍豆腐+杏鮑菇+薑片	海帶根+金針菇	番茄+雞蛋+豆腐		紅豆+小薏仁	
1/21	三	茄汁義大利麵	★炸素魚排*1	奶香白菜		產銷履歷油麥菜	玉米蛋花湯	
		義大利麵+三色豆	素魚排	大白菜+木耳+奶粉			玉米粒+馬鈴薯+雞蛋	
1/22	四	白飯	素沙茶素雞片	花椰燴豆腐	脆炒彩絲	產銷履歷青江菜	香菇蘿蔔湯	
		白米	素雞片	青花菜+豆腐	豆薯+木耳+彩椒		香菇+蘿蔔	
1/23	五	小米飯	紫蘇梅燒素雞	醬燒冬瓜	螞蟻上樹	產銷履歷蚵白菜	味噌海芽湯	
		白米+小米	素雞丁+地瓜+紫蘇梅	冬瓜+薑絲	冬粉+素雞丁+高麗菜		味噌+海帶芽	

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

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>