

新北市新店區中正國小午餐群組 114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	
10/1	三	古早味蛋炒飯	糖醋雙豆	四季肉絲		產銷履歷薤菜	綠豆西米露		
		白米+玉米粒+素絞肉+雞蛋	豆腐+板豆腐	四季豆+白干絲			綠豆+西谷米		
10/2	四	糙米飯	咖哩素雞	起司洋蔥炒蛋	鐵板銀芽	產銷履歷蚵白菜	蔬菜湯		
		白米+糙米	素雞丁+馬鈴薯	洋葱粗絲+雞蛋	豆芽菜+木耳		高麗菜+白蘿蔔+鴻喜菇		
10/3	五	蕎麥飯	梅干油腐	椒鹽毛豆	脆炒彩絲	產銷履歷青油菜	味噌湯		
		白米+蕎麥	油豆腐+筍干+梅干菜	毛豆莢	豆薯+木耳+彩椒		豆腐+味噌		
10/6	一	<中秋節放假>							
10/7	二	麥片飯	咕咾菇	古早味蒸蛋	三喜素肉蓉	有機小松菜	薑絲金瓜湯	水果(小)	
		白米+麥片	杏鮑菇+豆干+彩椒+小黃瓜	雞蛋	豆干+素肉+紅蘿蔔		南瓜+薑絲		
10/8	三	汕頭炒麵	冰糖豆包*1	孜香洋芋		產銷履歷蚵白菜	綠豆地瓜甜湯		
		油麵+高麗菜+干絲+紅蘿蔔	豆包+彩椒	馬鈴薯+紅蘿蔔			綠豆+地瓜丁+地瓜圓		
10/9	四	白飯	三杯花干	木耳花椰	竹筍炒干絲	產銷履歷青江菜	海帶蛋花湯		
		白米	蘭花干+杏鮑菇+九層塔	青花菜+黑木耳	竹筍+干絲		海帶片+雞蛋		
10/10	五	<國慶日放假>							
10/13	一	麥片飯	紅燒燉豆腐	彩椒四季	蒜炒海根	產銷履歷薤菜	冬瓜湯		
		白米+麥片	豆腐+白蘿蔔+紅蘿蔔	彩椒+四季豆	海帶根		冬瓜		
10/14	二	白飯	左宗棠雞	杏鮑菇炒蛋	蜜汁豆干	有機油江菜	白玉湯	水果(小)	
		白米	素雞丁+彩椒	杏鮑菇+雞蛋	小方豆干+地瓜		白蘿蔔		
10/15	三	虎咬豬刈包	酸菜豆包	關東煮物		產銷履歷土白菜	素丸米粉湯		
		刈包	豆包+酸菜+花生糖粉	白蘿蔔+凍豆腐			米粉+素丸		
10/16	四	胚芽飯	紫蘇梅燒雞	玉米素肉茸	鮮蔬腐皮	產銷履歷青油菜	青菜蛋花湯		
		白米+胚芽米	素雞丁+地瓜+紫蘇梅	玉米+素絞肉+毛豆仁	腐皮+紅蘿蔔+木耳+小黃瓜		小白菜+雞蛋		
10/17	五	糙米飯	★黃金旗魚排*1	螞蟻上樹	塔香油腐	產銷履歷蚵白菜	奇亞籽米苔目湯	豆奶 (獎勵金政策)	
		白米+糙米	素魚排	冬粉+高麗菜+木耳	油豆腐+彩椒+九層塔		奇亞籽+米苔目+冬瓜茶磚		
10/20	一	紅藜飯	香菇素肉燥鴿蛋	三杯杏鮑菇	脆炒豆芽	產銷履歷薤菜	芹菜蘿蔔湯		
		白米+紅藜	素肉燥+豆干丁+鴿蛋+香菇	杏鮑菇+米血糕+九層塔+薑片	綠豆芽+紅蘿蔔		白蘿蔔+芹菜		
10/21	二	胚芽飯	五香豆包*1	木耳炒高麗	番茄炒蛋	有機荷葉白菜	黑糖粉圓甜湯	水果(小)	
		白米+胚芽米	豆包	木耳+高麗菜	番茄+豆腐+雞蛋		黑糖+粉圓		
10/22	三	義大利肉醬麵	義式水煮百頁	椒香馬鈴薯		產銷履歷油菜	玉米濃湯		
		油麵+素肉+番茄+洋葱	百頁豆腐	馬鈴薯			玉米+馬鈴薯		
10/23	四	白飯	親子丼	彩蔬雙寶	海結滷豆干	產銷履歷蚵白菜	田園蔬菜湯		
		白米	清肉丁+豆腐+杏鮑菇	素絞肉+毛豆仁+紅蘿蔔	黑豆干+海帶結		蕃茄+大白菜		
10/24	五	<臺灣光復節補假>/中正國小校慶							
10/27	一	中正國小補假/文山國中由統鮮央廚出餐							
10/28	二	白飯	香蒜地瓜雞	綜合滷味	紅卜高麗	有機青江菜	竹筍湯	水果(小)	
		白米	素雞丁+地瓜	白蘿蔔+油豆腐+黑輪	高麗菜+紅蘿蔔		竹筍		
10/29	三	豆絲米苔目	酸菜蝦	香炒甜條		產銷履歷蚵白菜	紅豆QQ湯		
		米苔目+豆包絲+紅蘿蔔	酸菜+茼蒿蝦仁	素甜條			紅豆+QQ		
10/30	四	胚芽飯	香檸豬排*1	三色絲	野菇燴筍	產銷履歷青江菜	金針湯		
		白米+胚芽米	素肉排+檸檬汁	海帶絲+芹菜+紅蘿蔔	玉米筍+鴻喜菇		金針湯		
10/31	五	燕麥飯	★酥炸素雞排*1	玉米滑蛋	麻婆豆腐	產銷履歷薤菜	味噌白玉湯		
		白米+燕麥	素雞排	玉米+雞蛋	板豆腐		白蘿蔔+味噌		