新北市新店區文山國中 114年11月份午餐菜單(葷)

11/3	T
11/4	附餐
11/4 二	
11/5	ł
11/5	
11/6 四 白飯 橙汁豬柳 海帯三絲 開東煮 産銷履歴蚵白菜 紅豆紫米湯 11/7 五 燕麥飯 咖哩雞 ⑤番茄炒蛋 解茲豆薯 産銷履歴 在 新頭香菇雞湯 直載十分5 在 新頭香菇雞湯 2 単十級直 2 単	
11/6 四 白飯 橙汁豬柳 海帯三絲 關東煮 産銷履歷蚵白菜 紅豆紫米湯 11/7 五 燕麥飯 咖哩雞 ⑨番茄炒蛋 鮮菇豆薯 産銷履歴青江菜 蒜頭香菇雞湯 白麗半季月 大鍋 五子+放長計算 在銀展屋一大 白麗 井丁+ 15 日本 11/10 一 麥片飯 藤焼豬排×1 客家小炒 紅絲高麗 産銷履歴油菜 大鴻湯 五子+放長・芹菜 高麗菜・佐華蘭 西麗羊・佐華 五子+放長・芹菜 高麗菜・佐華蘭 五子+放長・芹菜 高麗菜・佐華蘭 五子+放長・芹菜 高麗菜・佐華蘭 五子+放長・芹菜 高麗菜・佐華蘭 五子+ 15 日本 11/11 二 徳米飯 麻婆魚 ⑩子・芹馬・佐華蘭 白華蘭・井本土・玉井 産銷履歴雑菜 日式解菇拌飯 ★飯麻雞 白菜・中田・大田・田田・田・大田・田田・田・田・田・田 一 11/13 四 白飯 前子・諸和 南瓜・木田・田田・田・田・田・田 11/14 五 燕麥飯 本区・中田・田・田・田・田・田・田・田・田・田・田・田・田・田・田・田・田・田・田	
11/17 五 無參飯 咖哩雞 ◎番茄炒蛋 解菇豆薯 產銷履歷青江菜 蒜頭香菇雞湯 白藤草+白菜 在銷履歷油菜 大漁湯 正具+水土 山田	1
11/7 五 燕麥飯 咖哩雞 ◎番茄炒蛋 鲜菇豆薯 產銷履歷青江菜 蒜頭香菇雞湯 11/10 一 麥片飯 醬燒豬排*1 客家小炒 紅絲高麗 全銷履歷油菜 大滷湯 11/11 二 機米飯 麻婆魚 ◎洋蔥炒蛋 蘿蔔滷味 有機青松菜 番茄蔬菜湯 11/12 三 日式鲜菇拌飯 ★鹹酥雞 彩椒花椰 產銷履歷蕹菜 味噌豆腐湯 11/13 四 白飯 筍乾豬腳 内絲雙芽 白菜滷 產銷履歷荷菜 埃豆地瓜園湯 中午 本年黃瓜 產銷履歷市菜 按豆地瓜園湯 中午 本年黃瓜 產銷履歷市菜 全針蛋化汤園 11/14 五 燕麥飯 紅燒雞翅*1 蜜汁豆干 木耳黄瓜 產銷履歷商文 中自服前;并且他品面 11/17 一 紅藜麥飯 冬瓜滷內 韓式雜菜 五米干丁 全銷履歷市菜 全針蛋花湯 11/18 二 粒米飯 滷雞腿*1 金羊一菜魚 五米土土土土土土土土 在 11/18 二 粒米飯 詢雞 11/18 二 粒米飯 海雞 11/18 二 粉米飯 新雞 11/19 三 茄汁養大利麵 酥炸無骨雞排 南瓜花椰 產銷履歷南江菜 五米土油 11/19 三 茄汁養大利麵 酥炸無骨雞排 南瓜花椰 產銷履歷南江菜 五米土油 11/19 三 茄汁養大利麵 酥炸無骨雞排 南瓜花椰 產銷履歷南江菜 五米土油 11/19 三 茄汁養大利麵 酥炸無骨雞排 南瓜花椰 產銷履歷南菜 金針蛋花湯 11/19 三 茄汁養大利麵 酥炸無骨雞排 南瓜花椰 產銷履歷南江菜 五米土油 11/19 三 茄汁養大利麵 酥炸無骨雞排 南瓜花椰 產銷履歷南文菜 五米土油 11/19 三 燕人利翰士三島豆 綠內 青花菜+由品 21/18 五米土土土土土土土土土土土土土土土土土土土土土土土土土土土土土土土土土土土土	_
11/10	
11/10 - 麥月飯 醬燒豬排*1 客家小炒 紅絲高麗 産銷履歷油菜 大滷湯 □用:+平1: 紅	
11/11	
11/12 = 日式鮮菇拌飯 ★鹹酥雞 彩板花椰	
11/12 三 日式鮮菇拌飯 ★鹹酥雞 彩椒花椰 多報 一 一 一 一 一 一 一 一 一	
11/13 四 白飯 節乾豬腳 内絲雙芽 白菜滷 產銷履歷 百萬+味噌 白飯 節乾豬腳 内絲雙芽 白菜滷 產銷履歷 百萬+味噌 上午 上午 上午 上午 上午 上午 上午 上	
白飯 筒乾豬腳 肉絲雙芽 白菜滷 產銷履歷蚵白菜 綠豆地瓜圓湯	
11/14	
11/14 五 燕麥飯 紅燒雞翅*1 蜜汁豆干 木耳黃瓜 產銷履歷青江菜 芹香蘿蔔湯 白蘿蔔片菜 白蘿蔔片菜 白蘿蔔片菜 白蘿蔔片菜 白蘿蔔片菜 白蘿蔔片菜 五千十九年日菜廳 大黃瓜十年 產銷履歷油麥菜 金針蛋花湯 金針光白魚 泰五年十萬4年 李五年十萬4年 李五年十五十五百萬 在銷履歷油麥菜 金針蛋花湯 金井七年 金井七華 李五年十五十五百 在新展 五米和十月的基本 在新展 在新展 在新展 在北和十月的基本 在北和十月的基本 在北和十月的基本 在新展 在新展 在新展 在新展 在新展 在新展 在新展 在新展 在北和十月的基本 在新展 在新度 在新度	
11/17	
11/17	_
11/18 二 ★2 年 1 元 2 本 2 本 2 本 2 本 2 本 2 本 2 本 2 本 2 本 2	
11/18 二 機米 機無 金 古 有機黑葉白菜 田園蔬菜湯 11/19 三 茄汁義大利麵 酥炸無骨雞排 南瓜花椰 產銷履歷青江菜 玉米濃湯 11/20 四 白飯 壽喜燒肉片 ◎菜脯炒蛋 紅蘿蔔高麗 產銷履歷蚵白菜 綠豆地瓜圓湯 11/21 五 燕麥飯 三杯雞 哨子豆腐 韭菜銀芽 產銷履歷油菜 箇片大骨湯 11/21 五 蘇卑什魚米 銀肉片米血糕+九層塔 板豆腐+紋肉+青蔥 株豆芋韭菜 產銷履歷油菜 筍片大骨湯 前片+龍骨丁	-
11/19 = 茄汁義大利麵 酥炸無骨雞排 南瓜花椰 產銷履歷青江菜 玉米濃湯 11/20 四 白飯 壽喜燒肉片 ◎菜脯炒蛋 紅蘿蔔高麗 產銷履歷蚵白菜 綠豆地瓜圓湯 11/21 五 燕麥飯 三杯雞 哨子豆腐 韭菜銀芽 產銷履歷油菜 6月大骨湯 11/21 五 燕麥白米 銀肉+米血糕+九層塔 板豆腐+飲肉+青蔥 株豆芋・韭菜 11/21 五 銀肉+米血糕+九層塔 板豆腐+飲肉+青蔥 株豆芋・韭菜	
11/19 三 茄汁義大利麵 酥炸無骨雞排 南瓜花椰 產銷履歷青江菜 玉米濃湯 11/20 四 白飯 壽喜燒肉片 ◎菜脯炒蛋 紅蘿蔔高麗 產銷履歷蚵白菜 綠豆地瓜圓湯 11/21 五 燕麥飯 三杯雞 哨子豆腐 韭菜銀芽 產銷履歷油菜 箇片大骨湯 煮麥魚 三杯雞 城豆県+紋肉+青蔥 株豆芋+韭菜	-
11/20 四 白飯 壽喜燒肉片 ◎菜脯炒蛋 紅蘿蔔高麗 產銷履歷蚵白菜 綠豆地瓜圓湯 11/21 五 燕麥飯 三杯雞 哨子豆腐 韭菜銀芽 產銷履歷油菜 筍片大骨湯 燕麥+白米 雞肉+米血糕+九層塔 板豆腐+紋肉+青蔥 株豆芽+韭菜 産銷履歷油菜 筍片大骨湯	
11/21 五 点果 由来 内片洋蔥 #基+菜贈+青蔥 高麗菜+紅蘿蔔 康豆+地瓜園 11/21 五 燕麥飯 三杯雞 哨子豆腐 韭菜銀芽 產銷履歷油菜 箇片大骨湯 燕麥+白米 雜肉+米血糕+九層塔 板豆腐+絞肉+青蔥 綠豆芽+韭菜 葡萄片+龍骨丁	
11/21 五 点果 由来 内片+洋葱 專蛋+菜贈+青蔥 高麗菜+紅蘿蔔 11/21 五 燕麥飯 三杯雞 哨子豆腐 韭菜銀芽 產銷履歷油菜 箇片大骨湯 燕麥+白米 雞肉+米血糕+九層塔 板豆腐+紋肉+青蔥 綠豆芽+韭菜	
「	1
11/24 - 白飯 香菇肉燥 茄汁甜條 蝦香冬瓜 產銷履歷土白菜 味噌湯	
自米	
11/25	1
11/26 三 ◎黄金蛋炒飯 ★炸豬排*1 番茄豆腐 產銷履歷蚵白菜 肉骨茶	
白米+雞蛋+三色豆 豬排 番茄+豆腐+蔥 高麗菜+金針菇+肉骨茶包+歲	<u> </u>
11/27 四 麥片飯 塔香魚丁 麵輪滷海結 菇菇黄瓜 產銷履歷油菜 結頭大骨湯	
白米+麥片 魚丁+洋蔥+蔥+蒜+九層塔 與輪+海帶結 大黃瓜+杏鮑菇 結頭菜+龍骨丁	-
111/28 五 燕麥飯 蜜汁雞翅*1 腐皮高麗 泰式寬粉 產銷履歷油麥菜 芋頭西米露	1
燕麥+白米 雞翅 高麗菜+腐皮 寬衡+衛星第+在羅蘭+本平#繼升 芋頭+西米露 教育部-學校午餐食物內容及營養基準 單位:每人每日應供應份數(一週平均值) 國中	<u> </u>

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:部份菜餚含有甲殼類(蝦米)、芒果、花生、牛奶及羊奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物(麵製品)、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽 類等食材,不適合對其過敏體質者食用。本菜單已將過敏原以粗黑體字特別標示。

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。

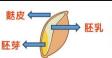
備註4:本校未使用輻射汙染食品。

備註5:每日午餐菜色可至"食材登錄平台"網站查閱。http://lunch.twfoodtrace.org.tw

179 02-2	7 '	• K 小 O 1 工 K 小	立	Treepii/Turrerrit w100ut	raco.org.c.			
	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)		他分析(次/
	魚肉及 海鮮	豬肉	維肉	生鮮食材	調理食品	加工	食品	油炸品
其製品		741円	箱内 雞內 生料食材	生料限例 嗣廷限的	魚肉類	其他	油炸咖	
12	4	8	8	20	1	1	2	2

認識全穀雜糧類:

完整包含**麩皮、胚芽、胚乳**這三部分 之穀物就稱為「**全榖**」



全穀雜糧類有哪些:











蕎麥

糙米

本校中央廚房承攬廠商:統鮮美食股份有限公司