

新北市新店區文山國中

110年10月份午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯
10/1	五	芝麻飯	安東燉雞	蛋酥扁蒲	竹腸滷海結	產銷履歷青江菜	枸杞鮮蔬湯
		白米+黑芝麻	雞丁+馬鈴薯+紅蘿蔔+寬冬粉	蒲瓜+木耳+雞蛋	海帶結+香竹腸+肉片		高麗菜+金針菇+龍骨丁+枸杞
10/4	一	白飯	橙汁排骨	鮮菇油腐	豆簽絲瓜	產銷履歷青江菜	海芽味噌湯
		白米	肉角+排骨+地瓜+柳橙汁	油豆腐+杏鮑菇	絲瓜+豆簽+金針菇+紅蘿蔔		海帶芽+味噌
10/5	二	蕎麥飯	糖醋魚丁	黃瓜鵪鶉蛋	黑豆肉醬燉豆腐	有機黑葉白菜	珍菇排骨湯
		白米+蕎麥	魚丁+馬鈴薯+彩椒	大黃瓜+紅蘿蔔+鵪鶉蛋	板豆腐+絞肉+黑豆+蔥		金針菇+秀珍菇+龍骨丁
10/6	三	香菇肉醬麵	冰糖翅小腿*2	菜脯炒蛋		產銷履歷油菜	番茄蔬菜湯
		烏龍麵+香菇+絞肉+干丁	翅小腿	雞蛋+碎脯+豆薯			大白菜+番茄+紅蘿蔔
10/7	四	糙米飯	鐵板肉柳	蒜香花椰	韓式蜜汁豆干	有機青松菜	肉骨茶湯
		白米+糙米	肉柳+綠豆芽+洋葱+蔥	青花菜+白花菜+紅蘿蔔	四分干+杏鮑菇+韓式年糕		高麗菜+金針菇+杏豆腐+雞骨丁+肉骨茶包
10/8	五	燕麥飯	三杯雞	開陽白菜	螞蟻上樹	產銷履歷薤菜	綠豆薏仁湯
		白米+燕麥	清雞肉+杏鮑菇+赤血糕+蒜仁+薑+九層塔	大白菜+紅蘿蔔+木耳+蝦米	冬粉+絞肉+高麗菜+木耳		綠豆+洋薏仁
10/11	一	雙十連假放假一日					
10/12	二	白飯	瓜仔肉燥	鮮蔬寬粉	雙茄炒蛋	有機小松菜	薑絲海芽湯
		白米	絞肉+豆干丁+碎瓜	寬冬粉+大白菜+紅蘿蔔+木耳	雞蛋+番茄+茄子		海帶芽+薑絲+龍骨丁
10/13	三	堅果鮮菇炒飯	蒲燒鯛*1	關東煮		產銷履歷鵝白菜	玉米濃湯
		白米+三色豆+杏鮑菇+秀珍菇+菜瓜子	蒲燒鯛	油豆腐+白蘿蔔+紅蘿蔔+筍筍			玉米粒+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋葱+雞蛋
10/14	四	麥片飯	梅干扣肉	薑絲冬瓜	腐皮高麗	有機青泉菜	雙色蘿蔔湯
		白米+麥片	肉角+筍干+梅干菜	冬瓜+木耳+絞肉+薑絲	高麗菜+木耳+豆包		白蘿蔔+紅蘿蔔+龍骨丁
10/15	五	紅藜飯	沙嗲雞丁	紅仁扁蒲	鐵板干絲黃芽	產銷履歷青江菜	珍珠奶茶
		白米+紅藜麥	雞丁+馬鈴薯+紅蘿蔔+花生粉	蒲瓜+紅蘿蔔	黃豆芽+麵干絲+木耳+細肉絲		粉圓+奶粉+紅茶包
10/18	一	小米飯	義式燉肉	麵筋白菜滷	蒜香海草	產銷履歷油菜	味噌豆腐湯
		白米+小米	肉角+馬鈴薯+紅蘿蔔	大白菜+木耳+麵筋	海草+蒜末		板豆腐+味噌
10/19	二	地瓜飯	香滷雞腿*1	麻婆豆腐	肉絲銀芽	有機黑葉白菜	冬瓜大骨湯
		白米+地瓜	雞腿	板豆腐+絞肉+蔥	綠豆芽+紅蘿蔔+韭菜+細肉絲		冬瓜+龍骨丁
10/20	三	古早味米苔目	豆干滷肉	紅蘿蔔炒蛋		產銷履歷薤菜	肉羹清湯
		米苔目+綠豆芽+韭菜+細肉絲	肉角+大漢黑干	雞蛋+紅蘿蔔+洋葱			大白菜+木耳+肉羹
10/21	四	白飯	★椒鹽魚丁	泡菜凍腐	田園花椰	有機白莧菜	花豆芋圓湯
		白米	魚丁	凍豆腐+大白菜+紅蘿蔔+蔥	青花菜+白花菜+彩椒		芋圓+花豆
10/22	五	五穀飯	紅麴燉肉	玉米肉末	珍菇黃瓜	產銷履歷青江菜	大滷湯
		白米+糙米+燕麥+胚芽米+紫米+蕎麥	肉角+白蘿蔔+紅糟	玉米粒+絞肉+紅蘿蔔+毛豆仁	大黃瓜+鮑魚菇+木耳		板豆腐+紅蘿蔔+木耳
10/25	一	紅藜飯	蔥爆肉片	番茄豆腐	木耳冬瓜	產銷履歷薤菜	黃芽大骨湯
		白米+紅藜麥	肉片+豆薯+洋葱+蔥	板豆腐+番茄+毛豆仁	冬瓜+木耳+薑絲		黃豆芽+龍骨丁
10/26	二	白飯	椰香綠咖哩雞	木耳高麗	沙茶海根	有機青松菜	玉米蛋花湯
		白米	清雞肉+馬鈴薯+紅蘿蔔+奶粉+嫩切	高麗菜+紅蘿蔔+木耳	海帶根+金針菇		玉米粒+雞蛋
10/27	三	上海菜飯	五香滷豬排*1	滑嫩蒸蛋		產銷履歷小白菜	剝皮辣椒雞湯
		白米+三色豆+青江菜+絞肉	豬排	雞蛋+香菇			雞丁+白蘿蔔+剝皮辣椒
10/28	四	胚芽飯	紫蘇梅燒雞	絲瓜粉絲煲	客家小炒	有機小松菜	黃瓜丸片湯
		白米+胚芽米	雞丁+地瓜+紫蘇梅	絲瓜+冬粉+香菇+宏蘿蔔	豆干+洋葱+乾鮑魚絲+芹菜		大黃瓜+貢丸
10/29	五	薏仁飯	豆瓣魚	鮮蔬蘿蔔糕	銀芽三絲	產銷履歷鵝白菜	桂圓紅棗銀耳
		白米+洋薏仁	魚丁+板豆腐+洋葱	大白菜+紅蘿蔔+蘿蔔糕	綠豆芽+木耳+韭菜+細肉絲		白木耳+桂圓+紅棗
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)							1-3年級 4-6年級

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、花生、芝麻、堅果、香菇、牛奶、雞蛋等食材，不適合對其過敏體質者食用。

本校中央廚房承攬廠商：統鮮美食股份有

