

# 新北市文山國民中學

## 112年4月份午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯	附餐
4/6	四	紫米飯	蒲燒魚排*1	麻婆豆腐	鮮菇洋芋	產銷履歷青江菜	海芽大骨湯	水果
		白米+紫米	蒲燒魚排	豆腐+絞肉+青蔥	洋芋+鮮菇	海帶芽+龍骨丁		
4/7	五	燕麥飯	豆干滷肉	番茄炒蛋	肉絲豆芽	產銷履歷蚵白菜	紅豆紫米湯	
		白米+燕麥	大溪黑干+白蘿蔔	雞蛋+番茄	綠豆芽+肉絲+紅蘿蔔+蔥	紅豆+紫米		
4/10		校慶補假						
4/11	二	白飯	香滷雞腿*1	莎莎肉醬	鮮菇黃瓜	有機黑葉白菜	冬瓜大骨湯	水果
		白米	雞腿	番茄+馬鈴薯+絞肉+洋蔥	大黃瓜+鮮菇	冬瓜+龍骨丁		
4/12	三	韓式拌飯	洋蔥胡椒雞	泡菜年糕		產銷履歷青江菜	結頭菜大骨湯	
		白飯+黃豆芽+海芽+紅蘿蔔+細肉絲	雞丁+洋蔥+杏鮑菇+黑胡椒	大白菜+泡菜+年糕片		結頭菜+龍骨丁		
4/13	四	糙米飯	紅燒燉肉	田園花椰	南瓜肉末	產銷履歷蚵白菜	綠豆湯	水果
		白米+糙米	肉丁+白蘿蔔+紅蘿蔔	花椰菜+彩椒	南瓜+馬鈴薯+絞肉+毛豆	綠豆		
4/14	五	燕麥飯	豆豉魚丁	薑燒冬瓜	紅蘿蔔炒蛋	產銷履歷油菜	肉骨茶湯	
		白米+燕麥	魚丁+豆腐+蔥+豆豉	冬瓜+薑絲	紅蘿蔔+雞蛋	高麗菜+金針菇+肉骨茶包+龍骨丁		
4/17	一	麥片飯	壽喜燒肉片	冰烤地瓜	塔香油腐	產銷履歷小白菜	味噌蔬菜湯	
		白米+麥片	肉片+洋蔥	冰烤地瓜	油豆腐+九層塔	大白菜+玉米+龍骨丁		
4/18	二	蕎麥飯	香酥魚排*1	木耳黃瓜	客家小炒	有機青松菜	燒仙草	水果
		白米+蕎麥	魚排	大黃瓜+木耳	豆干片+洋蔥+芹菜+魷魚乾	仙草原汁+花豆+QQ圓		
4/19	三	茄汁義大利麵	起司燒雞	鮭魚洋蔥炒蛋		產銷履歷油麥菜	南瓜濃湯	豆奶
		烏龍麵+番茄+玉米粒+絞肉+三色豆	雞丁+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥+起司絲	雞蛋+洋蔥+鮭魚		南瓜+馬鈴薯+奶粉		
4/20	四	白飯	筍乾豬腳	絲瓜粉絲煲	糖醋甜條	產銷履歷油菜	冬菜黃芽湯	水果
		白米	腳丁+肉角+筍干	絲瓜+粉絲+紅蘿蔔	甜不辣+洋蔥+彩椒	黃豆芽+冬菜+龍骨丁		
4/21	五	胚芽飯	鹹水雞	白菜滷	沙茶海茸	產銷履歷蚵白菜	大滷湯	
		白米+胚芽米	雞丁+百頁豆腐+小黃瓜+蔥	大白菜+紅蘿蔔+木耳	海茸+九層塔	板豆腐+高麗菜+紅蘿蔔+木耳		
4/24	一	藜麥飯	蕃茄燉肉	香菇蒸蛋	蒜香海根	產銷履歷小白菜	玉米大骨湯	
		白米+藜麥	肉角+馬鈴薯+蕃茄	雞蛋+香菇	海根+紅蘿蔔	玉米+龍骨丁		
4/25	二	糙米飯	★鹽酥雞	韭菜豆芽	香滷豆干	有機青江菜	芹香蘿蔔湯	水果
		白米+糙米	清肉丁+地瓜薯條+九層塔	綠豆芽+肉絲+韭菜	杏鮑菇+大溪豆干	白蘿蔔+龍骨丁+芹菜		
4/26	三	咖哩炒飯	五香肉排*1	鮑菇扁蒲		產銷履歷蚵白菜	味噌豆腐湯	
		白米+高麗菜+細肉絲+紅蘿蔔+咖哩	肉排	蒲瓜+鮮菇		豆腐+味噌		
4/27	四	胚芽飯	肉燥魚柳	螞蟻上樹	彩椒花椰	產銷履歷青江菜	黃瓜丸片湯	水果
		白米+胚芽米	虱目魚+絞肉+金針菇	冬粉+綠豆芽+絞肉+紅蔥頭	花椰菜+彩椒	大黃瓜+貢丸片		
4/28	五	白米飯	三杯雞	開陽白菜	醬爆回鍋干片	產銷履歷油麥菜	椰香西米露	
		白米	清肉丁+米血糕+杏鮑菇+九層塔+蒜仁+薑片	白菜+紅蘿蔔+木耳+蝦皮	豆干片+肉片+洋蔥	西谷米+芋頭+奶粉+椰漿粉		