

新
北
市
新
店
區
文
山
國
中
108年月份午餐素菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯	附餐	水果類 (每份)	豆漿類 (每份)	蔬菜類 (每份)	水果 (每份)	茶點及 點心類 (每份)	熱量(大卡)	
3/1	三	素肉炒飯	★素炸花枝排*1	鮑菇扁蒲	0	產銷履歷青菜	冬瓜湯							0.0	
		白米+素肉+三色豆	花枝排	扁蒲+杏鮑菇			冬瓜+鮮菇								
3/2	四	燕麥飯	泰式打拋干丁	醬爆回鍋千片	木耳黃瓜	產銷履歷青菜	摩摩喳喳	水果						0.0	
		白米+燕麥	干丁+洋葱+香菇+檸檬汁+九層塔+香菜	豉干片+紅蘿蔔	黃瓜+木耳		西谷米+營養粉+粉條+煎蛋粉								
3/3	五	白飯	咖哩油腐	清炒豆芽	鐵板豆腐	產銷履歷青菜	番茄蔬菜湯							0.0	
		白米+小米	油豆腐+馬鈴薯+紅蘿蔔	綠豆芽+木耳	油豆腐+鮮菇		番茄+大白菜								
3/6	一	芝麻飯	醬燒豆腸	毛豆金瓜	鮮蔬蘿蔔糕	產銷履歷青菜	蘿蔔湯							0.0	
		白米+芝麻	豆腐+彩椒	綠蛋+香菇+豆腐	麵疙瘩+高麗菜+紅蘿蔔		白蘿蔔+鮮菇								
3/7	二	蕎麥飯	糖醋素魚	田園高麗	香滷豆干	有機青菜	綠豆湯	水果						0.0	
		白米+蕎麥	素魚丁+馬鈴薯+彩椒	高麗菜+紅蘿蔔	豉干+杏鮑菇		綠豆								
3/8	三	麻油肉片飯	鮑菇素雞	關東煮	0	產銷履歷青菜	味噌湯							0.0	
		白米+鮮菇+素雞	肉片+杏鮑菇+雞蛋	白蘿蔔+油豆腐+玉米段			味噌								
3/9	四	紫米飯	素黑胡椒牛排*1	蕃茄炒蛋	田園花椰	產銷履歷青菜	枸杞黃瓜湯	水果						0.0	
		白米+紫米	素黑胡椒牛排	南瓜+毛豆仁	花椰菜+彩椒		大黃瓜+枸杞								
3/10	五	白飯	蜜汁豆包*1	清炒海根	咖哩洋芋	產銷履歷青菜	結頭菜湯							0.0	
		白米	豆包	海根+紅蘿蔔	馬鈴薯+紅蘿蔔		結頭菜+鮮菇								
3/13	一	紅藜飯	燒烤醬油腐	紅蘿蔔炒蛋	清炒蒲瓜	蝦香蒲瓜	薑絲黃芽湯							0.0	
		白米+紅藜	油豆腐+杏鮑菇	雞蛋+紅蘿蔔	蒲瓜+紅蘿蔔		黃豆芽+薑絲								
3/14	二	胚芽飯	豉汁燒素魚	螞蟻上樹	清炒黃瓜	有機青菜	榨菜肉絲湯	水果						0.0	
		白米+胚芽	素魚+豆腐	冬菇+素肉+高麗菜	大黃瓜+木耳+紅蘿蔔		榨菜雞+白蘿蔔								
3/15	三	素香菇肉醬麵	冰糖豆腸	素小瓜黑輪	0	產銷履歷青菜	大滷湯							0.0	
		烏龍麵+香菇+素肉+干丁	豆腐+鮮菇	素黑輪+小黃瓜+紅蘿蔔			豆腐+大白菜+金针菇+紅蘿蔔								
3/16	四	蕎麥飯	紅麴豆包*1	麻婆豆腐	白菜滷	產銷履歷青菜	芋香西米露	水果						0.0	
		白米+蕎麥	豆包+白蘿蔔	豆腐+素肉	白菜+紅蘿蔔+木耳		芋頭+西谷米+粉條								
3/17	五	白飯	★天婦羅	薑燒冬瓜	奶香洋芋	產銷履歷青菜	番茄蛋花湯							0.0	
		白米	百頁豆腐+地瓜薯條+九層塔	冬瓜+薑絲	毛豆莢		番茄+雞蛋								
3/20	一	小米飯	馬鈴薯燉油腐	木耳蒲瓜	醬燒干片	產銷履歷青菜	素肉羹清湯							0.0	
		白米+小米	油豆腐+馬鈴薯+紅蘿蔔	蒲瓜+木耳	豉干片+紅蘿蔔+芹菜		素肉羹+木耳+大白菜								
3/21	二	糙米飯	照燒素雞	紅片高麗	雙色百頁	有機青菜	蘿蔔貢丸湯	水果						0.0	
		白米+糙米	素雞+杏鮑菇	高麗菜+紅蘿蔔	百頁豆腐+海帶結		仙草原汁+粉圓+芋頭圓								
3/22	三	茄汁義大利麵	★香酥素魚排	珍菇炒蛋	0	產銷履歷青菜	南瓜濃湯							0.0	
		烏龍麵+三色豆+素肉+鮮菇+蕃茄	素魚排	雞蛋+金针菇			南瓜+馬鈴薯+粉條								
3/23	四	白飯	壽喜燒豆腸	冰烤地瓜*1	日式佃煮	產銷履歷青菜	鮮蔬味噌湯	水果						0.0	
		白米	豆腐+彩椒	地瓜	白蘿蔔+油豆腐+紅蘿蔔+蒜苗		大白菜+金针菇+味噌								
3/24	五	芝麻飯	香滷豆包*1	豆芽三絲	絲瓜豆腐煲	產銷履歷青菜	鮮菇冬瓜湯							0.0	
		白米+芝麻	豆包	豆芽+紅蘿蔔+木耳	絲瓜+豆腐+粉絲		冬瓜+鮮菇								
3/25	六	麥片飯	蕃茄燉豆干	麵輪燒冬瓜	金菇白菜	產銷履歷青菜	蘿蔔素丸湯							0.0	
		白米+麥片	四方干+蕃茄+馬鈴薯	麵輪+素丸	白菜+紅蘿蔔+粉條		白蘿蔔+素丸								
3/27	一	白飯	紅燒油腐	黃瓜素丸片	泰式寬粉	產銷履歷青菜	玉米清湯							0.0	
		白米	油豆腐+紅蘿蔔	大黃瓜+素貢丸	芡冬菇+綠豆芽+紅蘿蔔+木耳+檸檬汁		玉米								
3/28	二	胚芽飯	椰香咖哩素魚	鐵板豆腐	雙色花椰	有機青菜	田園番茄湯	水果						0.0	
		白米+胚芽	素魚+馬鈴薯+紅蘿蔔	四方干+杏鮑菇	青花菜+白花菜+紅蘿蔔		番茄+高麗菜								
3/29	三	高麗菜飯	左宗棠黑干	沙茶海茸	0	產銷履歷青菜	芹香素丸湯							0.0	
		白米+紅蘿蔔+青菜+素肉	大滷黑干+杏鮑菇	海茸+紅蘿蔔			魚丸+白蘿蔔+芹菜								
3/30	四	薏仁飯	香滷干丁	茄汁豆包	清炒白菜	產銷履歷青菜	花生QQ湯	水果						0.0	
		白米+薏仁	豉干丁+香菇+紅蔥頭	豆包+彩椒	大白菜+紅蘿蔔		花生+QQ圓								
3/31	五	糙米飯	香滷豆包*1	蒸蛋	醬燒冬瓜	產銷履歷青菜	冬菜黃芽湯							0.0	
		白米+糙米	豆包+鮮菇	雞蛋	冬瓜+鮮菇		黃豆芽+冬菜								
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		6.0	2.0	2.0	1.0	3.0	850.0
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、豆腐、玉米均為非基因改造食材。															
備註2:部份菜餚含有花生、芝麻、堅果、香菇等食材，不適合對其過敏體質者食用。															
備註3:本校未使用輻射汙染食品。															
本校中央廚房承攬廠商：統鮮美食股份有限公司															