

新
北
市
新
店
區
文
山
國
中
112年3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	全雞總價(磅)	主菜肉類(磅)	蔬菜類(磅)	水果(磅)	油類及調味料(磅)	熱費(大十)
3/1	三	肉絲炒飯	★黃金魚排*1	鮑菇扁蒲	0	產銷履歷青菜	冬瓜大骨湯							0.0
		白米+肉絲+三色豆	蝦排	扁蒲+杏鮑菇			冬瓜+龍骨丁							
3/2	四	燕麥飯	泰式打拋豬	醬爆回鍋干片	木耳黃瓜	產銷履歷青菜	摩摩喳喳	水果						0.0
		白米+燕麥	絞肉+洋葱+蕃茄+碎洋蔥+九層塔+香菜	黑干片+肉片+洋葱	黃瓜+木耳		西瓜米+素菜+麵筋+細蔥							
3/3	五	白飯	咖哩雞	肉絲銀芽	鐵板豆腐	產銷履歷青菜	番茄蔬菜湯							0.0
		白米+小米	雞丁+馬鈴薯+紅蘿蔔	綠豆芽+肉絲+木耳	油豆腐+鮮菇		番茄+大白菜+龍骨丁							
3/6	一	芝麻飯	筍干豬腳	毛豆金瓜	鮮蔬蘿蔔糕	產銷履歷青菜	結頭菜玉米湯							0.0
		白米+芝麻	肉片+豆芽菜+韭菜+蒜泥	雞蛋+蕃茄+豆腐	麵疙瘩+高麗菜+紅蘿蔔		白蘿蔔+龍骨丁							
3/7	二	蕎麥飯	糖醋魚	田園高麗	香滷豆干	有機青菜	綠豆湯	水果						0.0
		白米+蕎麥	魚丁+馬鈴薯+彩椒	高麗菜+彩椒	黑干+杏鮑菇		綠豆							
3/8	三	麻油肉片飯	親子丼	關東煮	0	產銷履歷青菜	小魚味噌湯							0.0
		白米+鮮菇+肉絲	肉片+杏鮑菇+洋葱+雞蛋	白蘿蔔+油豆腐+玉米段			小魚干+味噌							
3/9	四	紫米飯	黑胡椒豬柳	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	肉柳+洋葱	南瓜+毛豆仁+絞肉	花椰菜+彩椒		大黃瓜+枸杞+龍骨丁							
3/10	五	白飯	蜜汁雞排*1	蒜香海根	咖哩洋芋	產銷履歷青菜	蘿蔔大骨湯							0.0
		白米	雞排	海根+絞肉+蒜末	馬鈴薯+紅蘿蔔		結頭菜+龍骨丁							
3/13	一	紅藜飯	燒烤醬肉丁	紅蘿蔔炒蛋	蝦香蒲瓜	蝦香蒲瓜	黃芽大骨湯							0.0
		白米+紅藜	肉角+杏鮑菇+洋葱	雞蛋+紅蘿蔔	蒲瓜+紅蘿蔔+蝦米		黃豆芽+龍骨丁							
3/14	二	胚芽飯	豉汁魚丁	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	魚丁+豆腐+豆豉	冬粉+絞肉+高麗菜	大黃瓜+木耳+紅蘿蔔		榨菜雞+白蘿蔔							
3/15	三	鮮蔬貓耳朵	冰糖翅小腿*2	小瓜黑輪	0	產銷履歷青菜	大滷湯							0.0
		烏龍麵+香菇+絞肉+干丁	翅小腿	黑輪+小黃瓜+紅蘿蔔			豆腐+大白菜+金針菇+紅蘿蔔							
3/16	四	蕎麥飯	紅麴燉肉	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	肉角+白蘿蔔	豆腐+絞肉+蔥	白菜+紅蘿蔔+木耳		芋頭+西瓜米+粉粉							
3/17	五	白飯	★鹹酥雞	薑燒冬瓜	奶香洋芋	產銷履歷青菜	番茄蛋花湯							0.0
		白米	滑肉丁+地瓜薯條+九層塔	冬瓜+絞肉+薑絲	毛豆莢		番茄+雞蛋							
3/20	一	小米飯	馬鈴薯燉肉	木耳蒲瓜	客家小炒	產銷履歷青菜	肉羹清湯							0.0
		白米+小米	肉角+馬鈴薯+紅蘿蔔	蒲瓜+木耳+肉片	黑干片+洋葱+雞蛋+肉片+肉絲+洋葱		肉羹+木耳+大白菜							
3/21	二	糙米飯	照燒雞丁	培根高麗	雙色百頁	有機青菜	蘿蔔貢丸湯	水果						0.0
		白米+糙米	雞丁+杏鮑菇+洋葱	高麗菜+培根+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	★椒鹽魚條	洋葱炒蛋	0	產銷履歷青菜	南瓜濃湯							0.0
		烏龍麵+三色豆+絞肉+鮮菇+蕃茄	虱目魚條	雞蛋+洋葱			南瓜+馬鈴薯+粉粉							
3/23	四	白飯	壽喜燒肉片	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	肉片+洋葱	地瓜	白蘿蔔+油豆腐+紅蘿蔔+菇類		大白菜+金針菇+味噌							
3/24	五	芝麻飯	香滷雞腿*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	雞腿	豆芽+紅蘿蔔+木耳	絲瓜+豆腐+粉絲		冬瓜+鮮菇+龍骨丁							
3/25	六	麥片飯	蕃茄燉肉	麵輪燒冬瓜	金菇白菜	產銷履歷青菜	燒仙草							0.0
		白米+麥片	肉角+蕃茄+馬鈴薯	麵輪+冬瓜	白菜+紅蘿蔔+粉粉		白蘿蔔+貢丸							
3/27	一	白飯	紅燒燉肉	開陽白菜	泰式寬粉	產銷履歷青菜	玉米大骨湯							0.0
		白米	肉角+白蘿蔔+紅蘿蔔	大黃瓜+貢丸	芡冬粉+綠豆芽+紅蘿蔔+木耳+碎碎汁		玉米+龍骨丁							
3/28	二	胚芽飯	椰香咖哩魚	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	魚+馬鈴薯+紅蘿蔔	四分干+杏鮑菇	青花菜+白花菜+紅蘿蔔		番茄+高麗菜+龍骨丁							
3/29	三	高麗菜飯	左宗棠雞	沙茶海草	0	產銷履歷青菜	芹香魚丸湯							0.0
		白米+紅蘿蔔+青江菜+肉絲	雞丁+大溪黑干+杏鮑菇	海草+紅蘿蔔			魚丸+白蘿蔔+洋葱							
3/30	四	薏仁飯	香滷肉燥	茄汁甜條	黃瓜鵪蛋	產銷履歷青菜	花生QQ湯	水果						0.0
		白米+薏仁	絞肉+黑干干+洋葱+紅蘿蔔頭	甜不辣+小黃瓜+彩椒	大白菜+蝦米+紅蘿蔔		花生+QQ圈							
3/31	五	糙米飯	滷大排*1	蒸蛋	醬燒冬瓜	產銷履歷青菜	冬菜黃芽湯							0.0
		白米+糙米	雞翅	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、豆腸、玉米均為非基因改造食材。														
備註2:部份餐餚含有蝦米、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。														
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														
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)		其他分析(次/月)						
豆類及其製品	肉類及海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品	加工食品		油炸品	甜湯					
						魚肉類	其他							
本校中央廚房承攬廠商：統鮮美食股份有限公司														