

# 新北市文山國民中學

## 112年5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
5/1	一	白飯	味噌油腐	薑燒冬瓜	玉米干丁	產銷履歷青菜	黃芽珍菇湯	
		白米	油豆腐+鮮菇	冬瓜+薑絲	玉米粒+豆干丁+毛豆仁		黃豆芽+鮮菇	
5/2	二	糙米飯	馬鈴薯燉素雞	木耳白菜	哨子豆腐	有機青菜	冬瓜山粉圓	水果
		白米+糙米	素雞+馬鈴薯+紅蘿蔔	大白菜+木耳	板豆腐+素肉		山粉圓+冬瓜磚	
5/3	三	黃金蛋炒飯	沙茶素雞	綜合滷味		產銷履歷青菜	榨菜湯	
		白米+雞蛋+三色豆+素肉	素雞+彩椒	百頁、豆干、海結、杏鮑菇			榨菜絲	
5/4	四	藜麥飯	香滷豆包*1	油悶鮮筍	茄汁寬粉	產銷履歷青菜	薑絲海芽湯	水果
		白飯+藜麥	豆包	竹筍+紅蘿蔔+鮮菇	寬冬粉+木耳+豆芽		海帶芽+薑絲	
5/5	五	蕎麥飯	麻婆豆腐素魚	紅絲高麗菜	珍菇炒蛋	產銷履歷青菜	蘿蔔湯	
		白米+蕎麥	素魚丁+豆腐+蔥	高麗菜+紅蘿蔔	雞蛋+珍菇		白蘿蔔+鮮菇	
5/8	一	小米飯	京醬燒豆腸	鮮蔬麵疙瘩	紅燒豆腐	產銷履歷青菜	冬瓜鮮菇湯	
		白飯+小米	豆腸+彩椒	麵疙瘩+大白菜+紅蘿蔔	豆腐+素肉		冬瓜+鮮菇	
5/9	二	白飯	咖哩油腐	田園花椰	清炒海根	有機青菜	素肉羹湯	水果
		白米	油豆腐+紅蘿蔔+馬鈴薯	青花菜+白花菜+紅蘿蔔	海根+鮮菇		大白菜+木耳+素羹	
5/10	三	鮮蔬米苔目	素蒲燒魚	菜脯蛋		產銷履歷青菜	味噌湯	
		米苔目+素肉+高麗菜+紅蘿蔔	素魚排	雞蛋			豆腐+味噌	
5/11	四	燕麥飯	和風素肉排*1	紅片扁蒲	蜜汁豆干	產銷履歷青菜	綠豆小米湯	水果
		白米+燕麥	素排	扁蒲+紅蘿蔔	豆干+杏鮑菇		綠豆+小米	
5/12	五	胚芽米	糖醋豆腸	螞蟻上樹	關東煮	產銷履歷青菜	蘿蔔素丸湯	
		白米+胚芽米	豆腸+彩椒	冬粉+高麗菜+木耳+素肉	白蘿蔔+油豆腐+玉米段		白蘿蔔+素丸	
5/15	一	芝麻飯	瓜子干丁	絲瓜粉絲煲	茄汁豆腸	產銷履歷青菜	玉米清湯	
		白飯	干丁+碎瓜+素肉	絲瓜+粉絲+木耳	豆腸+小黃瓜+彩椒		玉米粒	
5/16	二	蕎麥飯	泰式酸甜素雞	毛豆金瓜	百頁滷海結	有機青菜	摩摩喳喳	水果
		白米+蕎麥	素雞+彩椒	南瓜+馬鈴薯+毛豆仁	海帶結+百頁豆腐		紅豆+紫米+芋頭+椰奶	
5/17	三	堅果鮮菇拌飯	紅燒烤麩	冰烤地瓜*1		產銷履歷青菜	味噌蔬菜湯	豆漿
		白米+鮮菇+素肉+玉米粒+紅蘿蔔+堅果	烤麩+鮮菇+毛豆仁	冰烤地瓜			味噌+白蘿蔔+鮮菇	
5/18	四	糙米飯	麻油凍豆腐	芹香干片	金菇白菜	產銷履歷青菜	冬菜黃芽湯	水果
		白米+糙米	凍豆腐+鮮菇	豆干片+芹菜	大白菜+金針菇		黃豆芽+冬菜	
5/19	五	白飯	★香酥素魚排*1	番茄炒蛋	木耳黃瓜	產銷履歷青菜	鮮菇冬瓜湯	
		白米	素魚排	雞蛋+番茄+豆腐	大黃瓜+木耳		冬瓜+鮮菇	
5/22	一	藜麥飯	打拋干丁	木耳高麗	小瓜黑輪	產銷履歷青菜	枸杞黃瓜湯	
		白飯+藜麥	干丁+蕃茄+檸檬汁+九層塔+香茅	高麗菜+木耳	小黃瓜+黑輪		大黃瓜+枸杞	
5/23	二	五穀飯	紫蘇梅燒豆腸	清炒扁蒲	沙茶豆干	有機青菜	花生QQ湯	水果
		白米+糙米+胚芽米+燕麥+紫米+小米	豆腸+鮮菇	扁蒲+紅蘿蔔	四分干+杏鮑菇		花生+QQ圓	
5/24	三	茄汁義大利麵	★炸素花枝排	紅蘿蔔炒蛋		產銷履歷青菜	玉米濃湯	
		烏龍麵+冷凍三色豆+鮮菇+素肉	素花枝排	雞蛋+紅蘿蔔			玉米+紅蘿蔔+馬鈴薯+奶粉	
5/25	四	白飯	栗子燒素雞	鮮菇花椰	咖哩油腐	產銷履歷青菜	田園番茄湯	水果
		白米	素雞+高麗菜+栗子	青花菜+白花菜+鮮菇	油豆腐+洋芋+紅蘿蔔		番茄+高麗菜	
5/26	五	糙米飯	黑胡椒素肉排*1	清炒豆芽	醬燒冬瓜	產銷履歷青菜	素肉骨茶湯	
		白米+糙米	素肉	豆芽+紅蘿蔔+木耳	冬瓜+薑絲		大白菜+紅蘿蔔+素肉骨茶包	
5/29	一	小米飯	燒烤醬豆腸	滑嫩蒸蛋	沙茶海茸	產銷履歷青菜	大滷湯	
		白飯+小米	豆腸+鮮菇	雞蛋+菜脯	海茸+紅蘿蔔		腐+高麗菜+金針菇+紅蘿蔔	
5/30	二	白飯	椰香咖哩素魚	香滷黑干	清炒黃瓜	有機青菜	紅豆紫米湯	水果
		白米	素魚丁+馬鈴薯+紅蘿蔔	大溪黑干+鮮菇	大黃瓜+木耳		紅豆+紫米	
5/31	三	上海菜飯	★天婦羅	鮮蔬粉絲		產銷履歷青菜	味噌豆腐湯	
		白米+素肉+青菜+三色豆	百頁豆腐+地瓜薯條+九層塔	冬粉+素肉+高麗菜+紅蘿蔔			味噌+豆腐	