

新北市文山國民中學
112年5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
5/1	一	白飯	味噌肉角	薑燒冬瓜	玉米干丁	產銷履歷青菜	黃芽大骨湯	
		白米	肉角+杏鮑菇	冬瓜+薑絲+絞肉	玉米粒+玉米干+毛豆仁		黃豆芽+龍骨丁	
5/2	二	糙米飯	馬鈴薯燉雞	木耳白菜	哨子豆腐	有機青菜	冬瓜山粉圓	水果
		白米+糙米	雞丁+馬鈴薯+紅蘿蔔	大白菜+木耳	板豆腐+絞肉+蔥		山粉圓+冬瓜磚	
5/3	三	黃金蛋炒飯	沙茶肉片	綜合滷味		產銷履歷青菜	榨菜肉絲湯	
		白米+雞蛋+三色豆+肉絲	肉片+洋葱+豆薯	百頁、豆干、海結、米血			榨菜絲+細肉絲	
5/4	四	藜麥飯	香滷雞腿*1	油悶鮮筍	茄汁寬粉	產銷履歷青菜	海芽大骨湯	水果
		白飯+藜麥	雞腿	竹筍+紅蘿蔔+鮮菇	寬冬粉+木耳+豆芽		海帶芽+薑絲+龍骨丁	
5/5	五	蕎麥飯	麻婆豆腐魚	培根高麗菜	洋葱炒蛋	產銷履歷青菜	蘿蔔大骨湯	
		白米+蕎麥	魚丁+豆腐+蔥	高麗菜+培根	雞蛋+洋葱		白蘿蔔+龍骨丁	
5/8	一	小米飯	京醬燒肉	鮮蔬麵疙瘩	紅燒豆腐	產銷履歷青菜	冬瓜大骨湯	
		白飯+小米	肉角+彩椒+洋葱	麵疙瘩+大白菜+紅蘿蔔	豆腐+絞肉+蔥		冬瓜+龍骨丁	
5/9	二	白飯	咖哩雞	田園花椰	蒜香海根	有機青菜	蘿蔔魚丸湯	水果
		白米	清雞丁+紅蘿蔔+馬鈴薯	青花菜+白花菜+紅蘿蔔	海根+鮮菇+大蒜		白蘿蔔+魚丸	
5/10	三	肉絲米苔目	蒲燒魚片*1	菜脯蛋		產銷履歷青菜	味噌湯	
		米苔目+肉絲+高麗菜+紅蘿蔔	蒲燒魚	雞蛋+菜脯+蔥			豆腐+味噌	
5/11	四	燕麥飯	蒜泥白肉	紅片扁蒲	蜜汁豆干	產銷履歷青菜	綠豆薏仁湯	水果
		白米+燕麥	肉片+豆芽菜+韭菜+蒜泥	扁蒲+紅蘿蔔	豆干+杏鮑菇		綠豆+薏仁	
5/12	五	胚芽米	糖醋雞丁	螞蟻上樹	關東煮	產銷履歷青菜	肉羹湯	
		白米+胚芽米	雞丁+彩椒+洋葱	冬粉+高麗菜+木耳+絞肉	白蘿蔔+油豆腐+玉米段		大白菜+木耳+肉羹	
5/15	一	芝麻飯	瓜子肉燥	絲瓜粉絲煲	茄汁甜條	產銷履歷青菜	玉米大骨湯	
		白飯	絞肉+碎瓜+紅蔥頭	絲瓜+粉絲+木耳	甜不辣+小黃瓜+彩椒		玉米粒+龍骨丁	
5/16	二	蕎麥飯	泰式酸甜雞	毛豆金瓜	百頁滷海結	有機青菜	摩摩喳喳	水果
		白米+蕎麥	雞肉+洋葱+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	薑燒肉片	冰烤地瓜*1		產銷履歷青菜	味噌蔬菜湯	豆漿
		白飯+鮮菇+肉絲+玉米粒+紅蘿蔔+堅果	肉片+薑+洋葱	冰烤地瓜			味噌+白蘿蔔+鮮菇	
5/18	四	糙米飯	麻油雞丁	客家小炒	金菇白菜	產銷履歷青菜	冬菜黃芽湯	水果
		白米+糙米	肉丁+鮮菇+薑片+蒜仁	干片+魷魚絲+芹菜	大白菜+金針菇		黃豆芽+冬菜	
5/19	五	白飯	★香酥魚排*1	番茄炒蛋	木耳黃瓜	產銷履歷青菜	鮮菇冬瓜湯	
		白米	魚排	雞蛋+番茄+豆腐	大黃瓜+木耳		冬瓜+鮮菇	
5/22	一	藜麥飯	打拋豬	木耳高麗	小瓜黑輪	產銷履歷青菜	枸杞黃瓜湯	
		白飯+藜麥	絞肉+洋葱+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	紫蘇梅燒雞	蝦香扁蒲	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	雞丁+地瓜+紫蘇梅	蒲瓜+紅蘿蔔+蝦米	四分干+杏鮑菇		花生+QQ圓	
5/24	三	茄汁義大利麵	★炸蝦排	紅蘿蔔炒蛋		產銷履歷青菜	玉米濃湯	
		馬龍麵+冷凍三色豆+洋葱+鮮菇+絞肉	蝦排	雞蛋+紅蘿蔔			玉米+紅蘿蔔+馬鈴薯+奶粉	
5/25	四	白飯	栗子燒雞	鮮菇花椰	咖哩油腐	產銷履歷青菜	田園番茄湯	水果
		白米	雞丁+高麗菜+栗子	青花菜+白花菜+鮮菇	油豆腐+洋葱+紅蘿蔔		番茄+高麗菜+龍骨丁	
5/26	五	糙米飯	黑胡椒豬柳	清炒豆芽	醬燒冬瓜	產銷履歷青菜	肉骨茶湯	
		白米+糙米	肉柳+洋葱+蔥	豆芽+肉絲+韭菜+木耳	冬瓜+薑絲		大白菜+紅蘿蔔+肉骨茶包+龍骨丁	
5/29	一	小米飯	燒烤醬肉角	滑嫩蒸蛋	沙茶海茸	產銷履歷青菜	大滷湯	
		白飯+小米	肉角+杏鮑菇+洋葱	雞蛋	海茸+紅蘿蔔		腐+高麗菜+金針菇+紅蘿蔔	
5/30	二	白飯	椰香咖哩魚	香滷黑干	黃瓜肉片	有機青菜	紅豆紫米湯	水果
		白米	魚丁+馬鈴薯+紅蘿蔔	大溪黑干+鮮菇	大黃瓜+肉片+木耳		紅豆、紫米	
5/31	三	上海菜飯	★鹹酥雞	鮮蔬粉絲		產銷履歷青菜	味噌豆腐湯	
		白米+肉絲+青菜+三色豆	清雞丁+地瓜薯條+九層塔	冬粉+絞肉+高麗菜+紅蘿蔔			味噌+豆腐	
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	