

# 新北市文山國民中學

## 112年4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
4/6	四	紫米飯	素蒲燒魚排*1	麻婆豆腐	鮮菇洋芋	產銷履歷青江菜	海芽珍菇湯	水果
		白米+紫米	素魚排	豆腐+素絞肉+青蔥	洋芋+鮮菇		海帶芽+珍菇	
4/7	五	燕麥飯	豆干滷蘿蔔	番茄炒蛋	清炒豆芽	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+紅蘿蔔		紅豆+紫米	
4/10	一	校慶補假						
4/11	二	白飯	香滷豆包*1	莎莎素肉醬	鮮菇黃瓜	有機黑葉白菜	冬瓜鮮菇湯	水果
		白米	豆包+彩椒	番茄+馬鈴薯+素肉	大黃瓜+鮮菇		冬瓜+鮮菇	
4/12	三	韓式拌飯	黑胡椒素肉排*1	泡菜年糕		產銷履歷青江菜	結頭菜湯	
		白飯+黃豆芽+海芽+紅蘿蔔+素肉	素肉排	大白菜+泡菜+年糕片			結頭菜+鮮菇	
4/13	四	糙米飯	紅燒燉油腐	田園花椰	南瓜素肉末	產銷履歷蚵白菜	綠豆湯	水果
		白米+糙米	油豆腐+白蘿蔔+紅蘿蔔	花椰菜+彩椒	南瓜+馬鈴薯+素肉+毛豆		綠豆	
4/14	五	燕麥飯	豆豉素魚丁	薑燒冬瓜	紅蘿蔔炒蛋	產銷履歷油菜	素肉骨茶湯	
		白米+燕麥	素魚丁+豆腐+豆豉	冬瓜+薑絲	紅蘿蔔+雞蛋		高麗菜+金針菇+素肉骨茶包	
4/17	一	麥片飯	壽喜燒豆腸	冰烤地瓜	塔香油腐	產銷履歷小白菜	味噌蔬菜湯	
		白米+麥片	豆腸+鮮菇	冰烤地瓜	油豆腐+九層塔		大白菜+玉米	
4/18	二	蕎麥飯	香酥素魚排*1	木耳黃瓜	紅絲干片	有機青松菜	燒仙草	水果
		白米+蕎麥	素魚排	大黃瓜+木耳	豆干片+紅蘿蔔+芹菜		仙草原汁+花豆+QQ圓	
4/19	三	茄汁義大利麵	起司燒素雞	珍菇炒蛋		產銷履歷油麥菜	南瓜濃湯	豆奶
		烏龍麵+番茄+玉米粒+素肉+三色豆	素雞+馬鈴薯+紅蘿蔔+起司絲	雞蛋+金針菇			南瓜+馬鈴薯+奶粉	
4/20	四	白飯	筍干滷蛋	絲瓜粉絲煲	糖醋豆包	產銷履歷油菜	冬菜黃芽湯	水果
		白米	水煮蛋+筍干	絲瓜+粉絲+紅蘿蔔	豆包+彩椒		黃豆芽+冬菜	
4/21	五	胚芽飯	百頁豆腐炒小黃瓜	白菜滷	沙茶海茸	產銷履歷蚵白菜	大滷湯	
		白米+胚芽米	百頁豆腐+小黃瓜+鮮菇	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	蕃茄油腐	香菇蒸蛋	蒜香海根	產銷履歷小白菜	玉米大骨湯	
		白米+藜麥	油豆腐+蕃茄	雞蛋+香菇	海根+紅蘿蔔		玉米+龍骨丁	
4/25	二	糙米飯	★天婦羅	紅絲豆芽	香滷豆干	有機青江菜	芹香蘿蔔湯	水果
		白米+糙米	百頁豆腐+地瓜薯條+鮮菇	綠豆芽+紅蘿蔔	杏鮑菇+大溪豆干		白蘿蔔+鮮菇+芹菜	
4/26	三	咖哩炒飯	素和風照燒排	鮑菇扁蒲		產銷履歷蚵白菜	味噌豆腐湯	
		白米+高麗菜+素肉+紅蘿蔔+咖哩	素肉排	蒲瓜+鮮菇			豆腐+味噌	
4/27	四	胚芽飯	肉燥素魚	螞蟻上樹	彩椒花椰	產銷履歷青江菜	黃瓜素丸湯	水果
		白米+胚芽米	素魚+素肉+金針菇	冬粉+綠豆芽+素肉	花椰菜+彩椒		大黃瓜+素丸	
4/28	五	白米飯	三杯豆腸	芋香白菜	醬爆回鍋干片	產銷履歷油麥菜	椰香西米露	
		白米	豆腐+米血糕+杏鮑菇+九層塔+蒜仁+薑片	白菜+紅蘿蔔+木耳+芋頭	豆干片+紅蘿蔔		西谷米+芋頭+奶粉+椰漿粉	

