

新北市文山國民中學

112年6月份午餐菜單(素食)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯	附餐	
6/1	四	燕麥飯 <small>白米+燕麥</small>	醬燒豆腸 <small>豆腸+鮮菇</small>	紅片扁蒲 <small>扁蒲+紅蘿蔔</small>	茄汁豆腸 <small>豆腸+彩椒</small>	產銷履歷蔬菜	筍香大骨湯 <small>筍片+龍骨丁</small>	水果	
6/2	五	胚芽飯 <small>白米+胚芽米</small>	照燒豆包*1 <small>豆包+鮮菇</small>	脆炒高麗 <small>高麗菜+木耳</small>	豆豉干片 <small>豆干+豆豉+彩椒</small>	產銷履歷蔬菜	羅宋湯 <small>蕃茄+馬鈴薯+西芹+龍骨丁</small>		
6/5	一	小米飯 <small>白米+小米</small>	紅燒油腐 <small>油豆腐+白蘿蔔+紅蘿蔔</small>	彩蔬三寶 <small>玉米粒+紅蘿蔔+毛豆仁+素肉</small>	白菜滷 <small>大白菜+芋頭+木耳</small>	產銷履歷蔬菜	冬瓜鮮菇湯 <small>冬瓜+鮮菇</small>		
6/6	二	白飯 <small>白米</small>	坦都里素雞 <small>素雞+馬鈴薯+紅蘿蔔</small>	紅絲豆芽 <small>綠豆芽+紅蘿蔔</small>	鮑菇四分干 <small>大溪黑干+杏鮑菇</small>	有機蔬菜	綠豆湯 <small>綠豆</small>	水果	
6/7	三	日式鮮菇拌飯 <small>白米+鮮菇+素肉</small>	蒲燒素魚 <small>素魚排</small>	珍菇炒蛋 <small>雞蛋+金針菇</small>		產銷履歷蔬菜	芹香蘿蔔湯 <small>白蘿蔔+芹菜+鮮菇</small>		
6/8	四	胚芽飯 <small>白米+胚芽米</small>	壽喜燒豆腸 <small>豆腸+鮮菇</small>	黃瓜鴿蛋 <small>大黃瓜+鱈蛋</small>	螞蟻上樹 <small>冬粉+素肉+高麗菜+木耳</small>	產銷履歷蔬菜	海芽鮮菇湯 <small>海帶芽+鮮菇</small>	水果	
6/9	五	紅藜飯 <small>白米+紅藜麥</small>	★天婦羅 <small>百頁豆腐+地瓜薯條+杏鮑菇</small>	椒鹽毛豆 <small>毛豆莢</small>	麻婆豆腐 <small>板豆腐+素肉+三色豆</small>	產銷履歷蔬菜	玉米鮮菇湯 <small>玉米粒+鮮菇</small>		
6/12	一	芝麻飯 <small>白米+芝麻</small>	馬鈴薯素雞 <small>素雞+馬鈴薯+紅蘿蔔</small>	醬燒冬瓜 <small>素肉+冬瓜+薑絲</small>	蜜汁豆干 <small>四分干+杏鮑菇</small>	產銷履歷蔬菜	素肉骨茶湯 <small>高麗菜+紅蘿蔔+素肉骨茶包</small>		
6/13	二	小米飯 <small>白米+小米</small>	沙茶素魚丁 <small>素魚</small>	彩椒花椰 <small>青花菜+白花菜+彩椒</small>	泰式寬粉 <small>寬冬粉+綠豆芽+木耳+檸檬汁+九層塔+香菜</small>	有機蔬菜	枸杞黃瓜湯 <small>大黃瓜+枸杞</small>	水果	
6/14	三	茄汁義大利麵 <small>烏龍麵+鮮菇+洋蔥+三色豆+素肉</small>	蜜汁豆包 <small>豆包+彩椒</small>	紅蘿蔔炒蛋 <small>雞蛋+紅蘿蔔</small>		產銷履歷蔬菜	玉米濃湯 <small>玉米粒+紅蘿蔔+馬鈴薯</small>	豆奶	
6/15	四	糙米飯 <small>白米+糙米</small>	黑胡椒素肉排*1 <small>素肉排+彩椒</small>	田園高麗 <small>高麗菜+紅蘿蔔</small>	關東煮 <small>油豆腐+白蘿蔔+玉米</small>	產銷履歷蔬菜	大滷湯 <small>板豆腐+木耳+大白菜</small>	水果	
6/16	五	白飯 <small>白米</small>	咖哩油腐 <small>油豆腐+馬鈴薯+紅蘿蔔</small>	清炒銀芽 <small>綠豆芽+紅蘿蔔</small>	金菇白菜 <small>大白菜+金針菇</small>	產銷履歷蔬菜	海芽味噌湯 <small>海帶芽+味噌</small>		
6/17	六	蕎麥飯 <small>白米+蕎麥</small>	京都豆腸 <small>豆腸+甜椒</small>	木耳扁蒲 <small>扁蒲+木耳+紅蘿蔔</small>	竹腸滷海結 <small>海帶結+竹腸</small>	有機蔬菜	檸檬愛玉山粉圓 <small>愛玉+檸檬汁+山粉圓</small>		
6/19	一	紅藜飯 <small>白飯+紅藜麥</small>	什錦麵輪 <small>白蘿蔔+紅蘿蔔+麵輪</small>	毛豆金瓜 <small>南瓜+毛豆</small>	三杯杏鮑菇 <small>紫米糕+杏鮑菇</small>	產銷履歷蔬菜	白菜素肉羹湯 <small>大白菜+木耳+素肉羹</small>		
6/20	二	白飯 <small>白米</small>	★椒鹽素魚丁 <small>素魚</small>	絲瓜粉絲煲 <small>絲瓜+粉絲+木耳</small>	素肉醬燉豆腐 <small>板豆腐+素肉</small>	有機蔬菜	仙草蜜 <small>仙草</small>	水果	
6/21	三	素肉粽/中正 <small>素肉粽</small>	香滷豆包*1 <small>豆包+鮮菇</small>	玉米炒蛋 <small>雞蛋+玉米</small>		產銷履歷蔬菜	榨菜湯 <small>榨菜絲</small>		
	三	素油飯/文山 <small>糯米+香菇+麵輪</small>	香滷豆包*1 <small>豆包+鮮菇</small>	玉米炒蛋 <small>雞蛋+玉米</small>		產銷履歷蔬菜	榨菜湯 <small>榨菜絲</small>		
6/22	四	端午節放假一日							
6/23	五	端午節連假							
6/26	一	白飯 <small>白米</small>	和風素肉排*1 <small>素肉排+彩椒</small>	莎莎素肉醬 <small>馬鈴薯+素肉+蕃茄</small>	鮮菇高麗 <small>高麗菜+鮮菇+紅蘿蔔</small>	產銷履歷蔬菜	芹香蘿蔔湯 <small>白蘿蔔+芹菜</small>		
6/27	二	小米飯 <small>白米+小米</small>	★香酥素魚排*1 <small>魚排</small>	雙色花椰 <small>青花菜+白花菜+紅蘿蔔</small>	紹子豆腐 <small>板豆腐+三色豆+素肉</small>	有機蔬菜	玉米蔬菜湯 <small>大白菜+玉米</small>	水果	
6/28	三	上海菜飯 <small>白米+三色豆+青菜+素肉</small>	梅干油腐 <small>油豆腐+梅干菜+筍干</small>	古早味蒸蛋 <small>雞蛋</small>		產銷履歷蔬菜	味噌豆腐湯 <small>板豆腐+味噌</small>		
6/29	四	薏仁飯 <small>白米+薏仁</small>	栗子燒豆腸 <small>豆腸+栗子</small>	茄汁寬粉 <small>寬冬粉+木耳+豆芽</small>	素小瓜黑輪 <small>小黃瓜+素黑輪</small>	產銷履歷蔬菜	紅豆湯 <small>紅豆</small>	水果	
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	

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