

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