

新北市文山國民中學

112年6月份午餐菜單(葷食)

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	蒜泥白肉	紅片扁蒲	茄汁甜條	產銷履歷蔬菜	筍香大骨湯	水果	
		白米+燕麥	肉片+豆芽+蒜泥	蒲瓜+紅蘿蔔	甜不辣+彩椒		筍片+龍骨丁		
6/2	五	胚芽飯	照燒雞腿*1	脆炒高麗	豆豉小魚干片	產銷履歷蔬菜	羅宋湯		
		白米+胚芽米	雞腿	高麗菜+木耳	豆干+小魚干+豆豉+蔥		蕃茄+馬鈴薯+洋葱+西芹+龍骨丁		
6/5	一	小米飯	紅燒肉丁	彩蔬三寶	白菜滷	產銷履歷蔬菜	冬瓜大骨湯		
		白米+小米	肉丁+白蘿蔔+紅蘿蔔	玉米粒+紅蘿蔔+毛豆仁+絞肉	大白菜+芋頭+木耳		冬瓜+龍骨丁		
6/6	二	白飯	坦都里雞	肉絲雙芽	鮑菇四分干	有機蔬菜	綠豆湯	水果	
		白米	雞丁+馬鈴薯+紅蘿蔔	綠豆芽+韭菜+肉絲+紅蘿蔔	四分干+杏鮑菇		綠豆		
6/7	三	日式鮮菇拌飯	蒲燒鯛*1	洋蔥炒蛋		產銷履歷蔬菜	芹香蘿蔔湯		
		白米+鮮菇+肉絲+柴魚	蒲燒鯛	雞蛋+洋葱			白蘿蔔+芹菜+鮮菇		
6/8	四	胚芽飯	壽喜燒肉片	黃瓜鵝蛋	螞蟻上樹	產銷履歷蔬菜	海芽大骨湯	水果	
		白米+胚芽米	肉片+洋葱	大黃瓜+鵝蛋	板豆腐+雞肉+蔥		海帶芽+龍骨丁		
6/9	五	紅藜飯	★鹹酥雞	椒鹽毛豆	麻婆豆腐	產銷履歷蔬菜	玉米大骨湯		
		白米+紅藜麥	清雞丁+地瓜薯條	毛豆莢	板豆腐+雞肉+蔥		玉米粒+龍骨丁		
6/12	一	芝麻飯	馬鈴薯燉肉	醬燒冬瓜	蜜汁豆干	產銷履歷蔬菜	肉骨茶湯		
		白米+芝麻	肉角+馬鈴薯+紅蘿蔔	絞肉+冬瓜+薑絲	豆干+杏鮑菇		高麗菜+紅蘿蔔+肉骨茶包+龍骨丁		
6/13	二	小米飯	沙茶魚丁	彩椒花椰	泰式寬粉	有機蔬菜	枸杞黃瓜湯	水果	
		白米+小米	魚丁+板豆腐	青花菜+白花菜+彩椒	寬冬粉+綠豆芽+木耳+檸檬汁+九層塔+香茅		大黃瓜+枸杞		
6/14	三	茄汁義大利麵	★香酥雞翅*1	紅蘿蔔炒蛋		產銷履歷蔬菜	玉米濃湯	豆奶	
		烏龍麵+鮮菇+洋葱+三色豆+絞肉	雞翅	雞蛋+紅蘿蔔			玉米粒+紅蘿蔔+馬鈴薯+洋葱		
6/15	四	糙米飯	黑胡椒肉柳	培根高麗	關東煮	產銷履歷蔬菜	大滷湯	水果	
		白米+糙米	肉柳+洋葱+蔥	高麗菜+紅蘿蔔+培根	油豆腐+白蘿蔔+玉米		板豆腐+木耳+大白菜		
6/16	五	白飯	咖哩雞	韭菜銀芽	金菇白菜	產銷履歷蔬菜	海芽味噌湯		
		白米	清雞丁+馬鈴薯+紅蘿蔔	綠豆芽+韭菜+紅蘿蔔	大白菜+金針菇		海帶芽+味噌		
6/17	六	蕎麥飯	京都燒肉	木耳扁蒲	竹腸滷海結	有機蔬菜	檸檬愛玉山粉圓		
		白米+蕎麥	肉角+洋葱+甜椒	蒲瓜+木耳+紅蘿蔔	海帶結+竹腸		愛玉+檸檬汁+山粉圓		
6/19	一	紅藜飯	麵輪燒肉	毛豆金瓜	三杯杏鮑菇	產銷履歷蔬菜	白菜肉羹湯		
		白飯+紅藜麥	肉角+白蘿蔔+紅蘿蔔+麵輪	南瓜+毛豆	米血糕+杏鮑菇		大白菜+木耳+肉羹		
6/20	二	白飯	★椒鹽魚丁	絲瓜粉絲煲	肉醬燉豆腐	有機蔬菜	仙草蜜	水果	
		白米	魚丁	絲瓜+粉絲+木耳	板豆腐+絞肉+蔥		仙草		
6/21	三	肉粽/中正	香滷翅小腿*2	玉米炒蛋		產銷履歷蔬菜	榨菜肉絲湯		
		肉粽	翅小腿	雞蛋+玉米			榨菜絲+細肉絲		
	三	油飯/文山	香滷翅小腿*2	玉米炒蛋		產銷履歷蔬菜	榨菜肉絲湯		
		糯米+肉絲+香菇	翅小腿	雞蛋+玉米			榨菜絲+細肉絲		
6/22	四	端午節放假一日							
6/23	五	端午節連假							
6/26	一	白飯	洋蔥燒肉	莎莎肉醬	鮮菇高麗	產銷履歷蔬菜	蘿蔔大骨湯		
		白米	肉角+洋葱	馬鈴薯+絞肉+洋葱+蕃茄	高麗菜+鮮菇+紅蘿蔔		白蘿蔔+龍骨丁		
6/27	二	小米飯	★香酥魚排*1	雙色花椰	紹子豆腐	有機蔬菜	玉米蔬菜湯	水果	
		白米+小米	魚排	青花菜+白花菜+紅蘿蔔	板豆腐+三色豆+絞肉+蔥		大白菜+玉米		
6/28	三	上海菜飯	梅干扣肉	古早味蒸蛋	0	產銷履歷蔬菜	味噌豆腐湯		
		白米+三色豆+青菜+絞肉	肉角+梅干菜+筍干	雞蛋			板豆腐+味噌		
6/29	四	薏仁飯	栗子燒雞	茄汁寬粉	小瓜黑輪	產銷履歷蔬菜	紅豆湯	水果	
		白米+薏仁	雞丁+高麗菜+栗子	寬冬粉+木耳+豆芽	小黃瓜+黑輪		紅豆		
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:部份菜餚含有蝦米、花生、芝麻、堅果、香菇、牛奶、雞蛋等食材，不適合作其過敏體質者食用。

備註3:本校午餐所使用之豬肉來源：台灣，皆使用CAS台灣優良農產品。

備註4:本校未使用輻射污染食品。

備註5:每日午餐菜色可至“食材登錄平台”網站查閱。<http://lunch.twfoodtrace.org.tw>

本校中央廚房承攬廠商：統鮮美食股份有限公司