

新北市新店區文山國中
 113年8.9月份午餐菜單(素)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯	附餐	全餐總 份數 (份)	五香菜 肉類 (份)	蔬菜類 (份)	海菜及 蛋果類 子類 (份)	熱量(大卡)
8/30	五	白飯	古早味瓜仔干丁	茄汁素甜條	紅卜高麗	產銷履歷薤菜	玉米鮮菇湯		5.6	2.0	1.3	2.5	687.0
		白米	干丁+碎瓜	素甜不辣+彩椒	高麗菜+紅蘿蔔		玉米粒+金針菇						
9/2	一	小米飯	咖哩素雞	螞蟻上樹	薑燒冬瓜	產銷履歷油菜	味噌豆腐湯		5.7	2.1	1.5	2.6	711.0
		白米+小米	素雞+紅蘿蔔	冬粉+高麗菜+素肉	冬瓜+薑		板豆腐+味噌						
9/3	二	糙米飯	醬爆干片	南瓜素肉末	豆芽三絲	有機薤菜	冬瓜奇亞籽		5.5	2.1	1.8	2.5	699.8
		白米+糙米	豆干片+彩椒	南瓜+馬鈴薯+素肉	綠豆芽+芹菜+木耳		奇亞籽+冬瓜磚						
9/4	三	什錦炒飯	糖醋油腐	哨子豆腐		產銷履歷青江菜	蘿蔔素丸湯		5.3	2.4	1.1	2.6	695.5
		白米+三色豆+素肉	油豆腐+小黃瓜	板豆腐+素肉			白蘿蔔+素丸						
9/5	四	白飯	鐵板花干	麻醬干丁	木耳扁蒲	產銷履歷薤菜	玉米海芽湯		5.4	2.5	1.5	2.5	714.3
		白米	蘭花干+綠豆芽	豆干丁+紅蘿蔔+素肉	扁蒲+木耳		玉米粒+海帶芽						
9/6	五	紫米飯	滷素肉排*1	紅蘿蔔炒蛋	彩椒花椰	產銷履歷小白菜	田園蔬菜湯		5.3	2.2	1.7	2.5	689.8
		白米+紫米	素肉排	紅蘿蔔+雞蛋	青花菜+彩椒		蕃茄+大白菜						
9/9	一	白飯	壽喜燒豆腸	什錦高麗	韓式鮮蔬年糕	產銷履歷蜆白菜	冬瓜枸杞湯		5.5	2.0	1.3	2.5	680.5
		白米	豆腸+鮮菇	高麗菜+紅蘿蔔	大白菜+年糕		冬瓜+枸杞						
9/10	二	胚芽飯	香滷豆包*1	三杯杏鮑菇	清炒黃瓜	有機小松菜	味噌海芽湯		5.3	2.1	1.3	2.4	669.0
		白米+胚芽米	豆包	杏鮑菇+九層塔	大黃瓜+木耳		海帶芽+味噌						
9/11	三	台式炒烏龍	黑胡椒干片	關東煮		產銷履歷薤菜	蕃茄黃芽湯		4.2	2.2	1.4	2.6	612.0
		小烏龍麵+素肉+高麗菜	豆干片+彩椒	油豆腐+白蘿蔔+玉米			蕃茄+黃豆芽						
9/12	四	燕麥飯	奶香起司素雞丁	麻婆豆腐	塔香海根	產銷履歷小白菜	綠豆小米湯		5.6	2.3	1.2	2.5	706.3
		白米+燕麥	素雞丁+馬鈴薯+起司	板豆腐+三色豆+素肉	海根+九層塔		綠豆+小米						
9/13	五	糙米飯	★酥炸天婦羅	番茄炒蛋	香滷黑干	產銷履歷青江菜	大滷湯		5.3	2.4	1.0	3.5	805.5
		白米+糙米	杏鮑菇+百頁豆腐+秀珍菇	雞蛋+番茄	黑干+杏鮑菇		板豆腐+木耳						
9/16	一	小米飯	打拋豆腐	素火腿炒蛋	紅片扁蒲	產銷履歷油菜	薑絲冬瓜湯		5.3	2.1	1.5	2.7	687.5
		白米+小米	豆腐+蕃茄	雞蛋+素火腿	扁蒲+紅蘿蔔		冬瓜						
9/17	二	中秋節休息一天											
9/18	三	上海菜飯	★炸豆包*1	毛豆金瓜		產銷履歷薤菜	椰奶西谷米		5.6	2.0	1.0	3.2	711.0
		白米+三色豆+青江菜+素肉	豆包	南瓜+馬鈴薯+毛豆			西谷米+椰奶粉+奶粉						
9/19	四	白飯	椰香咖哩凍腐	蜜汁豆干	鐵板銀芽	產銷履歷小白菜	芹香蘿蔔湯		5.5	2.2	1.4	2.5	697.5
		白米	凍豆腐+馬鈴薯	四分干+杏鮑菇	綠豆芽+素肉		白蘿蔔+芹菜						
9/20	五	糙米飯	三杯素雞	金粒黃瓜	清炒高麗	產銷履歷青江菜	大醬豆腐湯	豆奶 (輔助食飲用)	5.3	2.1	1.6	2.5	753.0
		白米+糙米	素雞+素紫米糕+九層塔	大黃瓜+玉米粒	高麗菜+紅蘿蔔		板豆腐						
9/23	一	紅藜飯	馬鈴薯燉油腐	滑嫩蒸蛋	泰式寬粉	產銷履歷蜆白菜	薑絲海芽湯		5.6	2.1	1.0	2.4	682.5
		白米+紅藜麥	油豆腐+馬鈴薯+紅蘿蔔	雞蛋	寬冬粉+綠豆芽+九層塔		薑絲+海帶芽						
9/24	二	燕麥飯	味噌素魚	彩蔬三寶	飄香滷味	有機薤菜	鮮菇冬瓜湯		5.4	2.2	1.1	2.5	683.0
		白米+燕麥	素魚+凍豆腐	玉米粒+毛豆仁+素肉	豆干+杏鮑菇		冬瓜+金針菇						
9/25	三	茄汁義大利麵	滷油豆腐*1	清炒豆芽		產銷履歷青江菜	玉米濃湯		4.4	2.0	1.2	2.6	605.0
		小烏龍麵+三色豆+蕃茄+素肉	大四角油豆腐	綠豆芽+紅蘿蔔			玉米粒+馬鈴薯						
9/26	四	小米飯	★鹹酥百頁	什錦扁蒲	沙茶干片	產銷履歷小白菜	紅豆紫米湯		5.7	2.0	1.1	3.6	738.5
		白米+小米	百頁豆腐+地瓜薯條	扁蒲+木耳	豆干片+紅蘿蔔		紅豆+紫米</						