

新北市新店區文山國中

113年06月份午餐菜單(素)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯	
6/3	一	小米飯	什錦麵輪	毛豆金瓜	三杯杏鮑菇	產銷履歷油菜	素肉羹湯	
		白米+小米	白蘿蔔+紅蘿蔔+麵輪	南瓜+馬鈴薯+毛豆	四分干+杏鮑菇		大白菜+木耳+素肉羹	
6/4	二	白飯	香滷豆包*1	絲瓜粉絲煲	素肉醬豆腐	有機黑葉白菜	綠豆湯	
		白米	豆包	絲瓜+粉絲+木耳	板豆腐+素肉		綠豆	
6/5	三	素油飯	菜豆素肉絲	雙茄炒蛋		產銷履歷青江菜	蘿蔔素丸湯	
		長糯米+乾香菇絲+麵輪	菜豆+素肉	雞蛋+番茄+茄子			白蘿蔔+素丸	
6/6	四	燕麥飯	★酥炸天婦羅	脆炒高麗	豆豉干片	產銷履歷蚵白菜	筍片鮮菇湯	
		白米+燕麥	杏鮑菇+茄子	高麗菜+木耳	豆干+豆豉		竹筍+鮮菇	
6/7	五	胚芽飯	奶香起絲油腐	清炒扁蒲	茄汁素甜條	產銷履歷蕪菜	羅宋湯	
		白米+胚芽米	油豆腐+馬鈴薯+起絲	扁蒲+紅蘿蔔	素甜不辣+彩椒		蕃茄+馬鈴薯	
6/10	一	端午節放假一日						
6/11	二	白飯	筍干燒花干	小瓜素黑輪	白菜滷	有機青油菜	海芽湯	
		白米	蘭花干+筍干	小黃瓜+素黑輪	大白菜+鮮菇		海帶芽	
6/12	三	什錦炒飯	蒲燒素魚*1	紅蘿蔔炒蛋		產銷履歷蕪菜	味噌豆腐湯	
		白米+玉米+鮮菇+素肉	素白帶魚	雞蛋+紅蘿蔔			板豆腐+味噌	
6/13	四	紅藜飯	咖哩素雞	鮮蔬花椰	紹子豆腐	產銷履歷蚵白菜	玉米蔬菜湯	
		白米+紅藜麥	素雞+杏鮑菇	青花菜+紅蘿蔔	板豆腐+三色豆+素肉		大白菜+玉米	
6/14	五	薏仁飯	馬鈴薯燒油腐	腐皮高麗	枸杞絲瓜	產銷履歷青江菜	冬瓜奇亞籽	
		白米+薏仁	油豆腐+馬鈴薯+紅蘿蔔	高麗菜+腐皮	絲瓜+枸杞		奇亞籽+冬瓜磚	
6/17	一	麥片飯	紅燒豆腸	醬燒冬瓜	泰式寬粉	產銷履歷蕪菜	大滷湯	
		白米+麥片	豆腸+白蘿蔔+紅蘿蔔	冬瓜+素肉+薑絲	寬冬粉+綠豆芽+九層塔		板豆腐+木耳+大白菜	
6/18	二	小米飯	糖醋油腐	玉米素肉蓉	飄香豆干	有機荷葉白菜	紅豆紫米湯	
		白米+小米	油豆腐+彩椒	玉米粒+素肉+毛豆仁	豆干+杏鮑菇		紅豆+紫米	
6/19	三	茄汁義大利麵	滷豆包*1	菇菇炒蛋		產銷履歷油菜	玉米濃湯	
		烏龍麵+素肉+三色豆	豆包	雞蛋+鮮菇			玉米粒+馬鈴薯	
6/20	四	白飯	鐵板干片	紅片扁蒲	關東煮	產銷履歷蚵白菜	冬瓜蓮子湯	
		白米	豆干片+彩椒	扁蒲+紅蘿蔔	油豆腐+白蘿蔔+玉米		冬瓜+蓮子	
6/21	五	糙米飯	三杯素雞	芹香銀芽	金菇白菜	產銷履歷青江菜	海芽味噌湯	
		白米+糙米	素雞+杏鮑菇+九層塔	綠豆芽+芹菜+紅蘿蔔	大白菜+金針菇		海帶芽+味噌	
6/24	一	白飯	洋芋燉油腐	彩蔬三寶	白菜滷	產銷履歷油菜	冬瓜枸杞湯	
		白米	油豆腐+馬鈴薯+紅蘿蔔	玉米粒+毛豆仁+素肉	大白菜+木耳		冬瓜+枸杞	
6/25	二	胚芽飯	照燒豆包*1	紅絲豆芽	鮑菇四分干	有機蕪菜	綠豆小米湯	
		白米+胚芽米	豆包	綠豆芽+紅蘿蔔	四分干+杏鮑菇		綠豆+小米	
6/26	三	虎咬豬刈包	梅干燒花干	炒豆干		產銷履歷蚵白菜	麵線羹	
		刈包	蘭花干+梅干菜	豆干+紅蘿蔔			紅麵線+素肉+木耳	
6/27	四	蕎麥飯	★鹹酥百頁	番茄炒蛋	螞蟻上樹	產銷履歷蕪菜	芹香蘿蔔湯	
		白米+蕎麥	百頁豆腐+地瓜薯條	雞蛋+番茄+豆腐	冬粉+高麗菜+素肉		白蘿蔔+芹菜	

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)

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：部份菜餚含有芒果、花生、牛奶、雞蛋、堅果、芝麻、麵製品、大豆等食材，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