

新北市新店區文山國中
113年10月份午餐菜單(葷)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯	附餐	全糖類 (份)	五畜蛋 肉類 (份)	蔬菜類 (份)	油類及 加工類 子類 (份)	熱量(大卡)
10/1	二	燕麥飯 白米+燕麥	咖哩雞 清雞丁+馬鈴薯+紅蘿蔔	絲瓜金針菇 絲瓜+金針菇	紹子豆腐 板豆腐+三色豆+絞肉	有機小白菜	蘿蔔大骨湯 白蘿蔔+龍骨丁		5.4	2.6	1.5	2.4	718.5
10/2	三	上海飯 白米+三色豆+青江菜+肉絲	麵腸雞丁 雞丁+麵腸	木耳黃瓜 大黃瓜+木耳		產銷履歷蕮菜	海芽蛋花湯 海帶芽+雞蛋		5.3	2.1	1.3	2.6	678.0
10/3	四	白飯 白米	壽喜燒肉片 肉片+洋蔥	三杯杏鮑菇 茶蛋+杏鮑菇	玉米三色 玉米粒+絞肉+毛豆仁	產銷履歷蚵白菜	檸檬冬瓜奇亞子 奇亞籽+冬瓜磚		5.4	2.2	1.1	2.5	683.0
10/4	五	糙米飯 白米+糙米	★黃金魚排*1 魚排	洋蔥炒蛋 雞蛋+洋蔥	韭菜豆芽 綠豆芽+韭菜+肉絲	產銷履歷油菜	酸辣湯 板豆腐+紅蘿蔔+木耳		5.3	2.3	1.3	3.6	738.0
10/7	一	白飯 白米	味噌燒肉 肉角+洋蔥	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔	開陽白菜 大白菜+蝦米	產銷履歷蕮菜	黃芽排骨湯 黃豆芽+龍骨丁		5.3	2.5	1.6	2.7	720.0
10/8	二	胚芽飯 白米+胚芽米	蜜汁雞腿*1 雞腿	田園花椰 青花菜+紅蘿蔔	薑絲冬瓜 冬瓜+薑絲	有機小松菜	綠豆小米湯 綠豆+小米		5.5	2.1	1.5	2.4	688.0
10/9	三	茄汁義大利麵 烏龍麵+絞肉+三色豆	糖醋魚丁 魚丁+彩椒+洋蔥	泰式寬粉 寬冬粉+綠豆芽+木耳		產銷履歷蚵白菜	玉米大骨湯 玉米粒+龍骨丁		4.2	2.2	1.1	2.6	603.5
10/10	四	雙十節放假一日											
10/11	五	燕麥飯 白米+燕麥	佛跳牆 肉角+大白菜+芋頭	茄汁甜條 甜不辣+彩椒	清炒豆芽 綠豆芽+木耳	產銷履歷青江菜	枸杞黃瓜湯 大黃瓜+枸杞		5.5	2.1	1.4	2.5	690.0
10/14	一	紅藜飯 白米+紅藜麥	咖哩豬 肉角+馬鈴薯	蒜香扁蒲 扁蒲+紅蘿蔔+蒜	肉醬干丁 豆干+絞肉+毛豆仁	產銷履歷蕮菜	大滷湯 板豆腐+金針菇		5.5	2.6	1.3	2.5	725.0
10/15	二	白飯 白米	麻婆豆腐魚 魚丁+板豆腐+蔥	脆炒高麗 高麗菜+木耳	咖哩洋芋 馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥	有機荷葉白菜	蔬菜味噌湯 白蘿蔔+味噌		5.4	2.1	1.5	2.4	681.0
10/16	三	和風鮮菇拌飯 白米+鮮菇+肉絲	三杯雞 雞丁+杏鮑菇+四分干	螞蟻上樹 冬菇+高麗菜+絞肉		產銷履歷白莧菜	玉米濃湯 玉米粒+馬鈴薯+奶粉		5.6	2.2	1.1	2.6	701.5
10/17	四	蕎麥飯 白米+蕎麥	黑胡椒豬柳 肉柳+洋蔥	蜜汁豆干 四分干+杏鮑菇	黃瓜丸片 大黃瓜+貢丸	產銷履歷小白菜	蕃茄蔬菜湯 蕃茄+大白菜+龍骨丁		5.3	2.4	1.4	2.5	698.5
10/18	五	糙米飯 白米+糙米	飄香雞翅*1 雞翅	蕃茄炒蛋 雞蛋+蕃茄	彩蔬肉末 玉米粒+紅蘿蔔+絞肉	產銷履歷油菜	紅豆紫米湯 紅豆+紫米		5.6	2.2	1.0	2.6	699.0
10/21	一	白飯 白米	京醬燒肉 肉角+彩椒+洋蔥	滑嫩蒸蛋 雞蛋+香菇	紅片高麗 高麗菜+紅蘿蔔	產銷履歷蕮菜	玉米金針湯 玉米粒+金針菇+龍骨丁		5.4	2.5	1.4	2.4	708.5
10/22	二	紫米飯 白米+紫米	栗子燒雞 雞丁+馬鈴薯+栗子	黃瓜黑輪 大黃瓜+黑輪	回鍋干片 豆干+洋蔥	有機黑葉白菜	芋香西米露 芋頭+西谷米+嫩粉		5.5	2.4	1.1	2.5	705.0
10/23	三	台式炒麵 烏龍麵+肉絲+豆芽菜+紅蘿蔔	滷大排*1 大排	日式佃煮 白蘿蔔+油豆腐+玉米段		產銷履歷油菜	冬瓜大骨湯 冬瓜+龍骨丁		4.1	2.1	1.3	2.5	589.5
10/24	四	薏仁飯 白米+薏仁	沙茶魚丁 魚丁+凍豆腐+青蔥	紅燒豆腐 板豆腐+絞肉+蔥	蛋酥扁蒲 扁蒲+紅蘿蔔+雞蛋	產銷履歷蚵白菜	日式味噌湯 高麗菜+味噌		5.3	2.2	1.3	2.6	685.5
10/25	五	糙米飯 白米+糙米	★鹹酥雞 雞胸丁	小魚干片 魚干片+小魚干	芙蓉絲瓜 絲瓜+板豆腐	產銷履歷青江菜	柴魚蘿蔔湯 白蘿蔔+紫魚片	豆奶	5.4	2.6	1.4	3.5	885.5
10/28	一	中正校慶補假 / 文山由本廠供應											
10/29	二	糙米飯 白米+糙米	豉汁魚丁 魚丁+凍豆腐+豆豉	塔香油腐 油豆腐+杏鮑菇+九層塔	枸杞冬瓜 冬瓜+枸杞	有機小松菜	榨菜肉絲湯 榨菜絲+細肉絲		5.3	2.3	1.3	2.5	688.5
10/30	三	黃金蛋炒飯 白米+雞蛋+三色豆	蔥爆雞丁 雞丁+杏鮑菇+蔥	客家小炒 干片+肉絲+芹菜		產銷履歷青江菜	綠豆湯 綠豆		5.4	2.4	1.1	2.7	707.0
10/31	四	麥片飯 白米+麥片	筍干豬腳 肉角+豬腳丁+筍干	腐皮高麗 高麗菜+腐皮	海根燒素雞 海帶根+素雞+紅蘿蔔	產銷履歷蚵白菜	冬瓜薑絲湯 冬瓜+薑+龍骨丁		5.3	2.3	1.8	2.5	701.0
教育部-學校午餐食物內容及營養基準 單位：每人每日供應份數(一週平均值)									國中				
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、豆腐、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，不適合對其過敏體質者食用。													
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:本校未使用輻射汙染食品。													
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													
豆類及其製品		主菜種類(次/月)		主菜食材特性分析(次/月)		副菜食材特性分析(次/月)		其他分析(次/月)					
		豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品	加工食品		油炸品	甜湯				
						魚肉類	其他						
0	5	8	8	20	1	1	4	2	5				

本校中央廚房承攬廠商：統鮮美食股份有限公司