

新北市新店區文山國中

113年11月份午餐菜單(素)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯	
11/1	五	白飯	照燒干片	素火腿洋芋	關東煮	產銷履歷薤菜	黃瓜素丸湯	
		白米	豆干片+杏鮑菇	馬鈴薯+紅蘿蔔+素火腿	白蘿蔔+油豆腐+玉米片	大黃瓜+素丸		
11/4	一	紅藜飯	糖醋豆腸	海結麵輪	腐皮高麗	產銷履歷小白菜	玉米鮮菇湯	
		白米+紅藜麥	豆腸+馬鈴薯	麵輪+海帶結	高麗菜+腐皮	玉米粒+金針菇		
11/5	二	白飯	紫蘇梅素雞	南瓜素肉末	紅蘿蔔炒蛋	有機味美菜	蘿蔔素丸湯	
		白米	素雞+紫蘇梅	南瓜+毛豆仁+素肉	雞蛋+紅蘿蔔	白蘿蔔+素丸		
11/6	三	香菇素肉醬麵	滷素肉排*1	★美味雙薯		產銷履歷薤菜	紅豆紫米湯	
		烏龍麵+香菇+素肉+干丁	素肉排	薯條+地瓜薯條		紅豆+紫米		
11/7	四	糙米飯	沙茶油腐	韓式雜菜	薑絲冬瓜	產銷履歷蚵白菜	玉米濃湯	
		白米+糙米	油豆腐+杏鮑菇	黃豆芽+寬粉+紅蘿蔔+小黃瓜	冬瓜+薑絲	玉米粒+馬鈴薯+奶粉		
11/8	五	麥片飯	醬爆豆腐	蛋酥白菜	香滷黑干	產銷履歷青江菜	味噌海芽湯	
		白米+麥片	板豆腐+鴻喜菇	大白菜+雞蛋+香菇+紅蘿蔔	黑干+杏鮑菇	海帶芽+味噌		
11/11	一	白飯	泰式打拋油腐	蜜汁豆干	清炒扁蒲	產銷履歷油菜	玉米金針湯	
		白米	油豆腐+蕃茄	四分干+杏鮑菇	扁蒲+紅蘿蔔	玉米粒+金針菇		
11/12	二	糙米飯	★酥炸天婦羅	芹香銀芽	奶香洋芋	有機荷葉白菜	芹香蘿蔔湯	
		白米+糙米	杏鮑菇+百頁豆腐+秀珍菇	豆芽菜+芹菜+素肉	馬鈴薯+紅蘿蔔+奶粉	白蘿蔔+芹菜		
11/13	三	鮮菇炒飯	三杯素雞	客家小炒		產銷履歷薤菜	冬瓜薑絲湯	
		白米+鮮菇+素肉	素雞+杏鮑菇+九層塔	豆干片+素肉+芹菜		冬瓜+薑絲		
11/14	四	蕎麥飯	紅燒花干	茄汁素甜條	玉米干丁	產銷履歷蚵白菜	珍珠奶茶	
		白米+蕎麥	蘭花干+綠豆芽	素甜不辣+彩椒	玉米粒+干丁+紅蘿蔔	粉圓+奶粉+紅茶		
11/15	五	燕麥飯	香滷豆包*1	古早味蒸蛋	什錦白菜	產銷履歷青江菜	肉骨茶湯	
		白米+燕麥	豆包	雞蛋	大白菜+木耳	高麗菜+金針菇		
11/18	一	小米飯	香滷干丁	蕃茄炒蛋	紅絲高麗	產銷履歷小白菜	枸杞冬瓜湯	
		白米+小米	干丁+香菇	雞蛋+蕃茄	高麗菜+紅蘿蔔	冬瓜+枸杞		
11/19	二	白飯	椰香咖哩素雞	小瓜素黑輪	海結凍腐	有機小松菜	香菇玉米湯	
		白米	素雞+馬鈴薯+紅蘿蔔	素黑輪+小黃瓜	海帶結+凍豆腐	香菇+玉米		
11/20	三	茄汁義大利麵	滷油豆腐*1	彩蔬花椰		產銷履歷蚵白菜	南瓜濃湯	
		烏龍麵+素肉+三色豆	大四角油豆腐	青花菜+彩椒		南瓜+馬鈴薯+奶粉		
11/21	四	胚芽飯	筍干燒花干	螞蟻上樹	芋香白菜滷	產銷履歷青江菜	黃芽湯	
		白米+胚芽米	蘭花干+筍干	冬粉+素肉+高麗菜	高麗菜+紅蘿蔔+芋頭	黃豆芽		
11/22	五	糙米飯	★鹹酥百頁	哨子豆腐	豆芽三絲	產銷履歷油菜	綠豆湯	
		白米+糙米	百頁豆腐+地瓜薯條	板豆腐+素肉	綠豆芽+紅蘿蔔	綠豆		
11/25	一	麥片飯	馬鈴薯燉豆腸	南瓜起司炒蛋	腐乳高麗	產銷履歷青江菜	大滷湯	
		白米+麥片	豆腸+馬鈴薯+紅蘿蔔	雞蛋+南瓜+起司	高麗菜+木耳	板豆腐+木耳		
11/26	二	白飯	左宗棠黑干	鮮菇冬瓜	麻香雙芽	有機黑葉白菜	芋頭西米露	
		白米	黑干+杏鮑菇	冬瓜+香菇	黃豆芽+海帶芽+芝麻	芋頭+西谷米		
11/27	三	台式米苔目	梅干油腐	鮑菇黃瓜		產銷履歷油菜	味噌湯	
		米苔目+素肉	油豆腐+筍干+梅干菜	大黃瓜+杏鮑菇		板豆腐+味噌		
11/28	四	糙米飯	★黃金魚排*1	莎莎素肉醬	塔香油腐	產銷履歷蚵白菜	蕃茄蔬菜湯	
		白米+糙米	素白帶魚	馬鈴薯+蕃茄+素肉	油豆腐+九層塔	蕃茄+玉米粒		
11/29	五	紅藜飯	麻油素雞	醬燒豆腐	脆炒白菜	產銷履歷油麥菜	蓮藕湯	
		白米+紅藜麥	素雞+素紫米糕+薑片	板豆腐+素肉	大白菜+紅蘿蔔	蓮藕+紅蘿蔔		
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