

新北市新店區文山國中 113年12月份午餐菜單(素)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯	
12/2	一	白飯	泰式打拋油腐	客家小炒	紅片高麗	產銷履歷小白菜	海芽味噌湯	
		白米	油豆腐+蕃茄	豆干片+素肉+芹菜	高麗菜+紅蘿蔔		海帶芽+味噌	
12/3	二	小米飯	照燒豆腸	炒海根	什錦黃瓜	有機福山萵苣	黃芽湯	
		白米+小米	豆腐+杏鮑菇	海帶根+紅蘿蔔	大黃瓜+木耳		黃豆芽	
12/4	三	鮮蔬貓耳朵	滷素肉排*1	玉米炒蛋		產銷履歷油菜	冬瓜薑絲湯	
		麵疙瘩+高麗菜+紅蘿蔔	素肉排	雞蛋+玉米粒			冬瓜+薑絲	
12/5	四	糙米飯	沙茶凍腐	脆炒花椰	鮮菇豆腐	產銷履歷油麥菜	紅豆紫米湯	
		白米+糙米	素魚+杏鮑菇	花椰菜+紅蘿蔔	板豆腐+鮮菇		紅豆+紫米	
12/6	五	紫米飯	三杯素雞	奶香白菜	玉米干丁	產銷履歷蚵白菜	白玉素丸湯	
		白米+紫米	素雞+素紫米糕	大白菜+素火腿+麵粉	玉米粒+豆干丁+毛豆仁		白蘿蔔+素丸	
12/9	一	紅藜麥飯	★香酥素魚排*1	脆炒高麗	家常豆腐	產銷履歷A菜	玉米金針湯	
		白米+紅藜麥	素白帶魚	高麗菜+紅蘿蔔	板豆腐+三色豆+素肉		玉米粒+金針菇	
12/10	二	糙米飯	京醬豆干片	菜脯蛋	什錦豆芽	有機荷葉白菜	味噌蘿蔔湯	
		白米+糙米	豆干片+秀珍菇	雞蛋+菜脯+紅蘿蔔	綠豆芽+素肉		白蘿蔔+味噌	
12/11	三	什錦炒麵	親子丼	關東煮		產銷履歷油菜	黃瓜素丸湯	
		小烏龍麵+素肉+高麗菜	素雞+杏鮑菇+雞蛋	白蘿蔔+玉米段+油豆腐			大黃瓜+素丸	
12/12	四	蕎麥飯	泡菜花干	紅片扁蒲	香滷黑干	產銷履歷油麥菜	薑絲海芽湯	
		白米+蕎麥	蘭花干+高麗菜+素泡菜	扁蒲+紅蘿蔔	黑干+杏鮑菇		海帶芽+薑絲	
12/13	五	白飯	坦都里素肉	結頭素丸片	白菜滷	產銷履歷青江菜	綠豆湯	
		白米	素雞丁+馬鈴薯+紅蘿蔔	結頭菜+素丸+香菇	大白菜+腐皮		綠豆	
12/16	一	白飯	瓜仔干丁	木耳高麗	茄汁素甜條	產銷履歷蚵白菜	冬瓜枸杞湯	
		白米	豆干丁+碎瓜	高麗菜+木耳	素甜不辣+彩椒		冬瓜+枸杞	
12/17	二	胚芽飯	醬燒素雞	鮮蔬蘿蔔糕	哨子豆腐	有機青松菜	筍片湯	
		白米+胚芽米	素雞+白蘿蔔	素蘿蔔糕+大白菜+香菇	板豆腐+素肉		竹筍	
12/18	三	上海菜飯	★酥炸百頁	金瓜炒蛋		產銷履歷菠菜	香菇蘿蔔湯	
		白米+三色豆+青江菜+素肉	百頁豆腐+地瓜薯條	雞蛋+南瓜			白蘿蔔+香菇	
12/19	四	紅藜麥飯	筍干燒花干	泰式粉絲	紅片白菜	產銷履歷油麥菜	蔬菜味噌湯	
		白米+紅藜麥	蘭花干+筍干	冬粉+綠豆芽+木耳+九層塔	大白菜+紅蘿蔔		金針菇+海帶芽+味噌	
12/20	五	糙米飯	滷油豆腐*1	彩蔬三寶	咖哩洋芋	產銷履歷小白菜	紅豆湯圓	
		白米+糙米	大四角油豆腐	玉米粒+毛豆仁+素肉	馬鈴薯+紅蘿蔔		紅豆+紅白湯圓	
12/23	一	小米飯	佛跳牆	醬爆干片	脆炒豆芽	產銷履歷油菜	肉骨茶湯	
		白米+小米	油豆腐+鰻蛋+芋頭	豆干片+鮮菇	綠豆芽+紅蘿蔔		白蘿蔔+肉骨茶包	
12/24	二	麥片飯	沙茶豆腸	滑嫩蒸蛋	田園花椰	有機蘿蔓	綠豆Q圓湯	
		白米+麥片	豆腐+杏鮑菇	雞蛋	青花菜+紅蘿蔔		綠豆+QQ圓	
12/25	三	茄汁義大利麵	★香酥豆包*1	鮮菇起司蛋		產銷履歷菠菜	玉米濃湯	
		小烏龍麵+蕃茄+三色豆	豆包	雞蛋+鮮菇+起司			玉米粒+馬鈴薯+麵粉	
12/26	四	糙米飯	麻油素雞丁	螞蟻上樹	鮮燴白菜	產銷履歷高麗菜	結頭菜湯	
		白米+糙米	素雞丁+素紫米糕+薑片	冬粉+高麗菜+素肉	大白菜+紅蘿蔔+鮮菇		結頭菜	
12/27	五	燕麥飯	砂鍋豆腐	黃瓜素黑輪	三杯杏鮑菇	產銷履歷小白菜	雙色蘿蔔湯	
		白米+燕麥	板豆腐+大白菜	大黃瓜+素黑輪	杏鮑菇+九層塔		白蘿蔔+紅蘿蔔	
12/30	一	麥片飯	紅燒凍腐	蕃茄炒蛋	玉米三色	產銷履歷蚵白菜	南瓜金菇湯	
		白米+麥片	凍豆腐+馬鈴薯+紅蘿蔔	雞蛋+蕃茄	玉米粒+小黃瓜+紅蘿蔔		南瓜+金針菇	
12/31	二	糙米飯	★酥炸天婦羅	清炒高麗	孜香洋芋	有機圓葉菠菜	玉米針菇湯	
		白米+糙米	杏鮑菇+板豆腐+秀珍菇	高麗菜+木耳	馬鈴薯+紅蘿蔔		玉米粒+金針菇	
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