

新北市新店區文山國中 113年8.9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	全蛋類 雞類(份)	五禽蛋 肉類(份)	蔬菜類 (份)	海產及 蛋類子類 (份)	熱量(大卡)	
8/30	五	白飯	古早味瓜仔肉	茄汁甜條	紅卜高麗	產銷履歷薈菜	玉米大骨湯		5.6	2.0	1.3	2.5	687.0	
		白米	絞肉+碎瓜	甜不辣+彩椒	高麗菜+紅蘿蔔		玉米粒+龍骨丁							
9/2	一	小米飯	咖哩肉	螞蟻上樹	薑燒冬瓜	產銷履歷油菜	味噌豆腐湯		5.7	2.4	1.5	2.6	733.5	
		白米+小米	肉角+馬鈴薯+紅蘿蔔	冬粉+高麗菜+絞肉	冬瓜+薑		板豆腐+味噌							
9/3	二	糙米飯	蔥爆雞丁	南瓜肉末	豆芽三絲	有機薈菜	冬瓜奇亞籽		5.5	2.3	1.8	2.5	714.8	
		白米+糙米	雞丁+洋蔥+蔥	南瓜+馬鈴薯+絞肉	綠豆芽+韭菜+木耳		奇亞籽+冬瓜磚							
9/4	三	什錦炒飯	糖醋魚丁	哨子豆腐		產銷履歷青江菜	蘿蔔魚丸湯		5.3	2.2	1.1	2.6	680.5	
		白米+三色豆+肉絲	魚丁+洋蔥	板豆腐+絞肉+蔥			白蘿蔔+魚丸							
9/5	四	白飯	蒜泥白肉	麻醬干丁	木耳扁蒲	產銷履歷薈菜	玉米海芽湯		5.4	2.9	1.5	2.5	744.3	
		白米	肉片+綠豆芽+蒜泥	豆干丁+紅蘿蔔+絞肉	扁蒲+木耳		玉米粒+海帶芽							
9/6	五	紫米飯	滷雞翅*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	雞翅	紅蘿蔔+雞蛋	青花菜+彩椒		蕃茄+大白菜							
9/9	一	白飯	壽喜燒肉	什錦高麗	韓式鮮蔬年糕	產銷履歷蚵白菜	冬瓜枸杞湯		5.5	2.1	1.3	2.5	688.0	
		白米	肉角+洋蔥	高麗菜+紅蘿蔔	大白菜+年糕		冬瓜+枸杞							
9/10	二	胚芽飯	香滷雞腿*1	三杯杏鮑菇	清炒黃瓜	有機小松菜	味噌海芽湯		5.3	2.6	1.3	2.4	706.5	
		白米+胚芽米	雞腿	杏鮑菇+九層塔	大黃瓜+木耳		海帶芽+味噌							
9/11	三	台式炒烏龍	黑胡椒豬柳	關東煮		產銷履歷薈菜	蕃茄黃芽湯		4.2	2.4	1.4	2.6	625.5	
		小烏龍麵+細肉絲+高麗菜	肉柳+洋蔥	油豆腐+白蘿蔔+玉米			蕃茄+黃豆芽+龍骨丁							
9/12	四	燕麥飯	奶香起司雞	麻婆豆腐	塔香海根	產銷履歷小白菜	綠豆小米湯		5.6	2.7	1.2	2.5	736.3	
		白米+燕麥	清雞丁+馬鈴薯+起司	板豆腐+三色豆+絞肉	海根+九層塔		綠豆+小米							
9/13	五	糙米飯	★椒鹽魚丁	番茄炒蛋	香滷黑干	產銷履歷青江菜	大滷湯		5.3	2.8	1.0	3.5	835.5	
		白米+糙米	魚丁	雞蛋+番茄	黑干+杏鮑菇		板豆腐+木耳							
9/16	一	小米飯	打拋豬	培根洋蔥炒蛋	紅片扁蒲	產銷履歷油菜	冬瓜大骨湯		5.3	2.7	1.5	2.7	732.5	
		白米+小米	絞肉+洋蔥+蕃茄	雞蛋+洋蔥+培根	扁蒲+紅蘿蔔		冬瓜+龍骨丁							
9/17	二	中秋節休息一天												
9/18	三	上海菜飯	★醬燒大排*1	毛豆金瓜		產銷履歷薈菜	椰奶西谷米		5.6	2.1	1.0	3.2	718.5	
		白米+三色豆+青江菜+絞肉	醬燒大排	南瓜+馬鈴薯+毛豆			西谷米+椰奶粉+奶粉							
9/19	四	白飯	椰香咖哩魚	蜜汁豆干	鐵板銀芽	產銷履歷小白菜	芹香蘿蔔湯		5.5	2.5	1.4	2.5	720.0	
		白米	魚丁+馬鈴薯	四分干+杏鮑菇	綠豆芽+韭菜+肉絲		白蘿蔔+芹菜							
9/20	五	糙米飯	三杯雞	金粒黃瓜	蒜香高麗	產銷履歷青江菜	大醬豆腐湯	豆奶 (調劑含乳量)	5.3	2.4	1.6	2.5	773.3	
		白米+糙米	雞丁+米血糕+九層塔	大黃瓜+玉米粒	高麗菜+紅蘿蔔		板豆腐+洋蔥							
9/23	一	紅藜飯	馬鈴薯燉肉	滑嫩蒸蛋	泰式寬粉	產銷履歷蚵白菜	薑絲海芽湯		5.6	2.6	1.0	2.4	720.0	
		白米+紅藜麥	肉角+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	味噌魚丁	彩蔬三寶	飄香滷味	有機薈菜	鮮菇冬瓜湯		5.4	2.4	1.1	2.5	698.0	
		白米+燕麥	魚丁+凍豆腐	玉米粒+毛豆仁+絞肉	豆干+杏鮑菇		冬瓜+金針菇							
9/25	三	茄汁義大利麵	滷豬排*1	清炒豆芽		產銷履歷青江菜	玉米濃湯		4.4	2.5	1.2	2.6	642.5	
		小烏龍麵+三色豆+蕃茄+絞肉	大排	綠豆芽+韭菜			玉米粒+馬鈴薯							
9/26	四	小米飯	★鹹酥雞	蝦香扁蒲	沙茶干片	產銷履歷小白菜	紅豆紫米湯		5.7	2.6	1.1	3.6	783.5	
		白米+小米	雞胸丁	扁蒲+蝦米	豆干片+紅蘿蔔		紅豆+紫米							
9/27	五	糙米飯	茄汁肉片	塔香油腐	白菜滷	產銷履歷油菜	香菇雞湯		5.3	2.8	1.4	2.5	728.5	
		白米+糙米	肉片+洋蔥	油豆腐+彩椒+九層塔	大白菜+木耳		香菇+雞丁							
9/30	一	燕麥飯	筍干燒肉	鮮菇高麗	玉米肉蓉	產銷履歷青江菜	味噌蔬菜湯		5.4	2.3	1.5	2.6	704.3	
		白米+燕麥	肉片+豬腳丁+筍干	高麗菜+金針菇	玉米粒+絞肉		大白菜+味噌							
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)									國中	6.0	2.0	2.0	3.0	755.0
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：部份菜餚含有蝦米、芒果、花生、牛奶、雞蛋、堅果、芝麻、麵製品、大豆、魚類等食材，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		魚肉及海鮮		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	新鮮食材	調理食品	加工食品		油炸品				
								魚肉類	其他					
0	4	11	6	20	1	2	1	3						

本校中央廚房承攬廠商：統鮮美食股份有限公司