

新北市新店區文山國中

114年03月份午餐菜單(素)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯	
3/3	一	紅藜麥飯	打拋干丁	蛋酥白菜	小瓜素黑輪	產銷履歷青菜	白玉鮮蔬湯	
		白米+紅藜麥	豆干丁+蕃茄	大白菜+雞蛋	素黑輪條+小黃瓜		白蘿蔔+紅蘿蔔	
3/4	二	胚芽飯	奶香起司素雞	鮮菇黃瓜	毛豆南瓜	有機青菜	綠豆芋圓湯	
		白米+胚芽米	素雞+馬鈴薯	大黃瓜+鮮菇	南瓜+毛豆仁		綠豆+芋圓	
3/5	三	古早味油飯	滷油豆腐*1	清炒高麗		產銷履歷青菜	味噌蛋花湯	
		白米+糯米+鮮菇+素肉	大四角油豆腐	高麗菜+紅蘿蔔			雞蛋+味噌	
3/6	四	糙米飯	筍干燒花干	田園花椰	海結四分干	產銷履歷青菜	蕃茄蔬菜湯	
		白米+糙米	蘭花干+筍干	青花菜+紅蘿蔔	海帶結+四分干		蕃茄+金針菇	
3/7	五	白飯	五柳豆腐	菜脯蛋	螞蟻上樹	產銷履歷青菜	薑絲海芽湯	
		白米	板豆腐+鮮菇	雞蛋+菜脯+紅蘿蔔	冬粉+綠豆芽+素肉		海帶芽+薑絲	
3/10	一	麥片飯	瓜仔干丁	清炒高麗	塔香海茸	產銷履歷青菜	南瓜金針湯	
		白米+麥片	豆干丁+碎瓜	高麗菜+鮮菇	海茸+紅蘿蔔		南瓜+金針菇	
3/11	二	糙米飯	三杯素雞	脆炒銀芽	關東煮	有機青菜	紅豆紫米湯	
		白米+糙米	素雞+素紫米糕	綠豆芽+紅蘿蔔	白蘿蔔+油豆腐+玉米段		紅豆+西谷米	
3/12	三	台式炒麵	滷素肉排*1	薑絲冬瓜		產銷履歷青菜	芹香素丸湯	
		烏龍麵+素肉+高麗菜	素肉排	冬瓜+薑絲			素丸+芹菜	
3/13	四	薏仁飯	砂鍋凍腐	玉米滑蛋	雙色百頁	產銷履歷青菜	香菇豆腐湯	
		白米+洋薏仁	凍豆腐+大白菜	雞蛋+玉米粒	百頁豆腐+海帶結		鮮菇+板豆腐	
3/14	五	白飯	照燒素雞	奶香洋芋	清炒黃瓜	產銷履歷青菜	蘿蔔鮮菇湯	
		白米	素雞+杏鮑菇	馬鈴薯+紅蘿蔔	大黃瓜+木耳		白蘿蔔+鮮菇	
3/17	一	紅藜麥飯	★香酥豆包*1	泰式寬粉	哨子豆腐	產銷履歷青菜	肉骨茶湯	
		白米+紅藜麥	豆包	寬冬粉+綠豆芽+素肉+九層塔	板豆腐+素肉		高麗菜+金針菇+肉骨茶包	
3/18	二	燕麥飯	紅燒油腐	金粒黃瓜	香滷黑干	有機青菜	珍珠奶茶	
		白米+燕麥	油豆腐+白蘿蔔	大黃瓜+玉米粒	黑干+杏鮑菇		粉圓+奶粉+紅茶	
3/19	三	古早味蛋炒飯	糖醋豆腸	甜薯素肉絲		產銷履歷青菜	枸杞冬瓜湯	
		白米+雞蛋+三色豆	豆腸+杏鮑菇	馬鈴薯+素肉			冬瓜+枸杞	
3/20	四	白飯	花瓜素雞	腐皮白菜	咖哩洋芋	產銷履歷青菜	海芽蛋花湯	
		白米	素雞+花瓜+白蘿蔔	大白菜+腐皮	馬鈴薯+紅蘿蔔		海帶芽+雞蛋	
3/21	五	糙米飯	醬燒四分干	珍菇炒蛋	紅絲高麗	產銷履歷青菜	蕃茄黃芽湯	
		白米+糙米	四分干+馬鈴薯	雞蛋+鮮菇	高麗菜+紅蘿蔔		蕃茄+黃豆芽	
3/24	一	小米飯	馬鈴薯燉豆腸	甜煮嫩芽菜	玉米干丁	產銷履歷青菜	黃瓜湯	
		白米+小米	豆腸+馬鈴薯	黃豆芽+海帶芽	玉米粒+豆干丁		大黃瓜	
3/25	二	白飯	泰式油豆腐	蒸蛋	鍋燒白菜	有機青菜	蘿蔔鮮菇湯	
		白米	油豆腐+蕃茄	雞蛋	大白菜+木耳		白蘿蔔+鮮菇	
3/26	三	茄汁義大利麵	★酥炸天婦羅	彩蔬花椰		產銷履歷青菜	玉米濃湯	
		小烏龍麵+蕃茄+三色豆	板豆腐+地瓜薯條	青花菜+鮮菇			玉米粒+馬鈴薯+奶粉	
3/27	四	糙米飯	梅干蘭花干	沙茶素甜條	三杯杏鮑菇	產銷履歷青菜	味噌豆腐湯	
		白米+糙米	蘭花干+筍干+梅干菜	素甜不辣+小黃瓜	杏鮑菇+油豆腐		板豆腐+味噌	
3/28	五	胚芽飯	香滷豆包*1	醬爆干片	莎莎素肉醬	產銷履歷青菜	芋頭西米露	
		白米+胚芽米	豆包	豆干片+紅蘿蔔	馬鈴薯+素肉+蕃茄		芋頭+西谷米	
3/31	一	白飯	咖哩素雞	塔香油腐	紅片白菜	產銷履歷青菜	玉米蘿蔔湯	
		白米	素雞+馬鈴薯	油豆腐+杏鮑菇+九層塔	大白菜+紅蘿蔔		玉米粒+白蘿蔔	
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								