

新北市新店區中正國小午餐群組(中正、文山)

新北市立文山國中114年05月份午餐菜單(素)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯	
5/1	四	白飯	酸菜凍豆腐	紅蘿蔔炒蛋	芝香黃芽	產銷履歷蚵白菜	清爽蔬菜湯	
		白米	凍豆腐+金針菇+酸菜	雞蛋+紅蘿蔔	黃豆芽+海帶根+白芝麻		大白菜+蕃茄	
5/2	五	麥片飯	蜜汁素排*1	紅燒豆腐	韓式年糕	產銷履歷青江菜	筍片鮮菇湯	
		白米+麥片	素肉排	板豆腐+素肉	年糕片+大白菜+香菇		竹筍+鴻喜菇	
5/5	一	紅藜麥飯	瓜仔干丁	毛豆金瓜	枸杞黃瓜	產銷履歷油菜	冬瓜奇亞籽	
		白米+紅藜麥	豆干丁+碎瓜	南瓜+馬鈴薯+毛豆仁	大黃瓜+枸杞		奇亞籽+冬瓜磚	
5/6	二	燕麥飯	★黃金素魚排*1	綜合滷味	清炒扁蒲	有機味美菜	香菇豆腐湯	
		白米+燕麥	素白帶魚	油豆腐+鮮菇+紅蘿蔔	扁蒲+素肉		鮮菇+板豆腐	
5/7	三	中華炒麵	麻油素雞	芹香干片		產銷履歷青松菜	味噌蔬菜湯	
		小烏龍麵+素肉+豆芽菜	素雞+素紫米糕+薑片	豆干片+芹菜			高麗菜+味噌	
5/8	四	糙米飯	梅干蘭花干	古早味蒸蛋	彩繪玉米粒	產銷履歷小白菜	薑絲冬瓜湯	
		白米+糙米	蘭花干+梅干菜+筍干	雞蛋	玉米粒+毛豆仁+紅蘿蔔		冬瓜+薑	
5/9	五	白飯	咖哩豆腸	香滷黑干	紅絲海茸	產銷履歷空心菜	蘿蔔素丸湯	
		白米	豆腸+馬鈴薯	黑干+鮮菇	海茸+紅蘿蔔		白蘿蔔+素丸	
5/12	一	小米飯	花生四分干	螞蟻上樹	塔香海根	產銷履歷小白菜	玉米蛋花湯	
		白飯+小米	四分干+花生	冬粉+綠豆芽+素肉	海根+九層塔		玉米粒+雞蛋	
5/13	二	糙米飯	照燒素雞	腐皮高麗	關東煮	有機油江菜	南瓜清湯	
		白米+糙米	素雞+杏鮑菇	高麗菜+腐皮	白蘿蔔+油豆腐		南瓜+鮮菇	
5/14	三	鮮蔬貓耳朵	滷豆包*1	鮑菇干片		產銷履歷空心菜	冬瓜湯	
		鮑菇+高麗菜+紅蘿蔔	豆包	豆干片+杏鮑菇			冬瓜	
5/15	四	白飯	★鹹酥百頁	炒豆芽	奶香洋芋	產銷履歷蚵白菜	芹香蘿蔔湯	
		白米	百頁豆腐+地瓜薯條	豆芽菜	馬鈴薯+素肉+奶粉		白蘿蔔+芹菜	
5/16	五	薏仁飯	香茅凍豆腐	南瓜起司蛋	紅片蒲瓜	產銷履歷青松菜	紅豆紫米湯	
		白米+洋薏仁	凍豆腐+香茅	雞蛋+南瓜+起司	蒲瓜+紅蘿蔔		紅豆+紫米	
5/19	一	小米飯	打拋干丁	絲瓜豆腐	沙茶素甜條	產銷履歷油菜	肉骨茶湯	
		白米+小米	豆干丁+蕃茄	絲瓜+板豆腐+紅蘿蔔	素甜不辣+小黃瓜		高麗菜+金針菇+肉骨茶包	
5/20	二	燕麥飯	★酥炸天婦羅	什錦白菜	醬爆四分干	有機青松菜	香菇蘿蔔湯	
		白米+燕麥	板豆腐+杏鮑菇+秀珍菇	大白菜+木耳	四分干+杏鮑菇		鮮菇+白蘿蔔	
5/21	三	茄汁義大利麵	滷油豆腐*1	鮮菇花椰		產銷履歷青江菜	玉米濃湯	
		烏龍麵+蕃茄+三色豆	大四角油豆腐	青花菜+鮮菇			玉米+馬鈴薯+奶粉	
5/22	四	白飯	醬燒四分干	銀芽三絲	海結干片	產銷履歷蚵白菜	綠豆QQ湯	
		白米	四分干+馬鈴薯	綠豆芽+素肉	海帶結+豆干片		綠豆+QQ圓	
5/23	五	胚芽飯	義式素雞	菜脯蛋	薑絲冬瓜	產銷履歷青油菜	羅宋湯	
		白米+胚芽米	素雞+馬鈴薯	雞蛋+菜脯+紅蘿蔔	冬瓜+薑絲		蕃茄	
5/26	一	紅藜麥飯	坦都里燒豆腸	鮮蔬粉絲	醬汁素甜不辣片*1	產銷履歷油菜	大滷湯	
		白米+紅藜麥	豆腸+馬鈴薯	冬粉+素肉+綠豆芽	素甜不辣		板豆腐+木耳	
5/27	二	白飯	三杯素雞	蕃茄炒蛋	海帶三絲	有機荷葉白菜	味噌蔬菜湯	
		白米	素雞+杏鮑菇	雞蛋+蕃茄	海帶絲+木耳+紅蘿蔔		大白菜+味噌	
5/28	三	古早味油飯	★炸豆包*1	黃瓜鵪蛋		產銷履歷青江菜	蘿蔔素丸湯	
		白米+糯米+鮮菇+素肉	豆包	大黃瓜+鵪蛋			白蘿蔔+素丸+芹菜	
5/29	四	糙米飯	蠔油香菇素雞	蜜汁豆干	洋芋油腐	產銷履歷空心菜	西谷米奶茶	
		白米+糙米	素雞+白蘿蔔+香菇	豆干+杏鮑菇	油豆腐+洋芋		西谷米+奶粉+紅茶	
5/30	五	端午節放假						

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、牛奶及羊奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物(麵製品)、大豆、使用亞硫酸鹽類等食材，不適合對其過敏體質者食用。本菜單已將過敏原以粗黑體字特別標示。

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