

新北市新店區中正國小午餐群組

114年01月份午餐菜單(素)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯		
1/1	三	元旦放假一日							
1/2	四	紅藜麥飯	蘿蔔滷黑干	茄汁素甜條	脆炒銀芽	產銷履歷圓葉白菜	味噌豆腐湯		
		白米+紅藜麥	黑豆干+白蘿蔔+紅蘿蔔	素甜不辣+彩椒	綠豆芽+紅蘿蔔		板豆腐+味噌		
1/3	五	白飯	糖醋豆腸	絲瓜粉絲煲	五香滷味	產銷履歷高麗菜	綠豆湯		
		白米	豆腸+馬鈴薯	絲瓜+冬粉+紅蘿蔔	四分干+海帶結		綠豆		
1/6	一	小米飯	香菇豆干丁	紅片燴黃瓜	螞蟻上樹	產銷履歷油麥菜	冬瓜湯		
		白米+小米	豆干丁+香菇	大黃瓜+紅蘿蔔	冬粉+高麗菜+素肉		冬瓜		
1/7	二	胚芽飯	滷油豆腐*1	回鍋豆干片	木耳高麗	有機山東大白葉	紅豆芋圓湯		
		白米+胚芽米	大四角油豆腐	豆干片+鮮菇	高麗菜+木耳		紅豆+芋圓		
1/8	三	上海菜飯	沙茶凍腐	玉米炒蛋		產銷履歷菠菜	香菇玉米湯		
		白米+三色豆+青江菜+素肉	凍豆腐+彩椒+素沙茶醬	雞蛋+玉米粒			香菇+玉米		
1/9	四	白飯	奶香起司素雞	茄汁油豆腐	脆炒白菜	產銷履歷油菜	薑絲海芽湯		
		白米	素雞+馬鈴薯+起司	油豆腐+馬鈴薯+紅蘿蔔	大白菜+紅蘿蔔		海帶芽+薑絲		
1/10	五	糙米飯	★香酥素魚排*1	彩繪結頭菜	鮮菇花椰	產銷履歷青江菜	蘿蔔湯		
		白米+糙米	素白帶魚	結頭菜+蕃茄	花椰菜+鮮菇		白蘿蔔		
1/13	一	白飯	京醬燒花干	什錦白菜	關東煮	產銷履歷蚵白菜	玉米湯		
		白米	蘭花干+紅蘿蔔	大白菜+木耳	白蘿蔔+素紫米糕+油豆腐		玉米粒		
1/14	二	紅藜麥飯	蒲燒素魚丁	古早味蒸蛋	泰式寬粉	有機青松菜	芋頭西米露		
		白米+紅藜麥	素魚+板豆腐	雞蛋	寬冬粉+綠豆芽+素肉		芋頭+西谷米+奶粉+椰奶粉		
1/15	三	炸醬麵	滷豆包*1	滷三品		產銷履歷青江菜	枸杞冬瓜湯		
		小烏龍麵+豆干丁+素肉	豆包	海帶結+四分干+雞蛋			冬瓜+枸杞		
1/16	四	糙米飯	梅干豆腸	彩燴玉米粒	脆炒高麗	產銷履歷油麥菜	蕃茄蔬菜湯		
		白米+糙米	豆腸+梅干菜+筍干	玉米粒+紅蘿蔔+毛豆仁	高麗菜+紅蘿蔔		蕃茄+黃豆芽		
1/17	五	麥片飯	★酥炸百頁	三絲炒蛋	紅燒豆腐	產銷履歷油菜	味噌海芽湯		
		白米+麥片	百頁豆腐+地瓜薯條	雞蛋+紅蘿蔔+木耳+金針菇	板豆腐+素肉		海帶芽+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)									

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