新北市新店區文山國中 114年03月份午餐菜單(葷)

期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯	
3/3	_	紅藜麥飯	打拋豬	蛋酥白菜	小瓜黑輪	產銷履歷青菜	白玉鮮蔬湯	
		白米+紅藜麥	絞肉+洋蔥+蕃茄	大白菜+ 雞蛋	黑輪條+小黃瓜	, ,, ,, ,,	白蘿蔔+紅蘿蔔	
3/4	=	胚芽飯	奶香起司雞	鮮菇黃瓜	毛豆南瓜	有機青菜	綠豆芋圓湯	
		白米+胚芽米	清肉丁+馬鈴薯	大黃瓜+鮮菇	南瓜+毛豆仁	77 124 77 71	綠豆+芋圓	
3/5	Ξ	古早味油飯	滷雞腿*1	蒜香高麗		產銷履歷青菜	味噌蛋花湯	
		白米+糯米+鲜菇+肉絲	雜腿	高麗菜+紅蘿蔔+蒜		产 奶 极 应 月 不	雞蛋+味噌	
3/6	四	糙米飯	笥干豬腳	田園花椰	海結四分干	產銷履歷青菜	蕃茄蔬菜湯	
,, 0		白米+糙米	肉角+豬腳丁+筍干	青花菜+紅蘿蔔	海帶結+四分干	产	蕃茄+洋蔥	
3/7	五	白飯	五柳魚丁	菜脯蛋	螞蟻上樹	產銷履歷青菜	薑絲海芽湯	
<i>5</i> / /	Ш.	白米	魚丁+洋蔥	雞蛋+菜脯+紅蘿蔔	冬粉+綠豆芽+絞肉	产	海帶芽+薑絲+龍骨	
/10	_	麥片飯	瓜仔肉	清炒高麗	塔香海茸	產銷履歷青菜	南瓜金針湯	
/10	-	白米+麥片	絞肉+碎瓜	高麗菜+鮮菇	海茸+紅蘿蔔		南瓜+金針菇+龍骨丁	
/11	=	糙米飯	三杯雞	韭菜銀芽	關東煮	有機青菜	紅豆紫米湯	
/11	_	白米+糙米	雞丁+米血糕	綠豆芽+韭菜	白蘿蔔+油豆腐+玉米段			
		台式炒麵	香滷豬排*1	薑絲冬瓜		ナルロロキサ		
/12	Ξ	烏龍麺 +肉絲+高麗菜	日 /四 /日 37F · 1	更 、小 へ ・)		產銷履歷青菜	·	
		薏仁飯	砂鍋煮魚	玉米滑蛋	雙色百頁			
/13	四	白米+洋薏仁	魚丁+凍豆腐	上 小 仍 虫 蜂蛋+玉米粒	百頁豆腐+海帶結	產銷履歷青菜		
3/14								
	五	白飯	照燒雞丁	奶香洋芋 馬鈴薯+紅蘿蔔	清炒黄瓜 	產銷履歷青菜		
3/17								
	_	紅藜麥飯	★黄金魚排*1	泰式寬粉	哨子豆腐	產銷履歷青菜		
3/18		白米+紅藜麥	魚排	寬冬粉+綠豆芽+絞肉+九層塔	板豆腐+絞肉+蔥			
	=	燕麥飯	蔥油雞	金粒黃瓜	香滷黑干	有機青菜		
		白米+燕麥	雞丁+白蘿蔔	大黄瓜+玉米粒	黑干 +杏鮑菇			
/19	Ξ	古早味蛋炒飯	糖醋肉角	甜薯肉絲		產銷履歷青菜	枸杞冬瓜湯	
		白米+ 雞蛋 +三色豆	肉角+洋蔥	馬鈴薯+肉絲			冬瓜+枸杞	
/20	四	白飯	花瓜雞	腐皮白菜	咖哩洋芋	產銷履歷青菜	海芽蛋花湯	
		白米	雞丁+花瓜+白蘿蔔	大白菜+ 腐皮	馬鈴薯+紅蘿蔔	2277 (22 77 71	海帶芽+ 雞蛋	
/21	五	糙米飯	醬燒肉片	鮪魚洋蔥蛋	紅絲高麗	產銷履歷青菜	蕃茄黄芽湯	
		白米+糙米	肉片+洋蔥	雜蛋+洋蔥+鮪魚	高麗菜+紅蘿蔔	产奶及亚月木	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	
		小业年	馬鈴薯燉肉	甜煮嫩芽菜	玉米干丁	文处层砑主艺	黄瓜排骨湯	
/24	_	小米飯						
/24	-	小 不 饭 白米+小米	肉角+馬鈴薯	黄豆芽+海帶芽	玉米粒+ 干丁	產銷履歷青菜	大黄瓜+龍骨丁	
		白米+小米	肉角+馬鈴薯	黄豆芽+海带芽	玉米粒+ 干丁			
	 	·	_{肉角+馬鈴薯} 泰式魚丁	_{黄豆芽+海帶芽} 蒸蛋	^{玉米粒} 干丁 鍋燒白菜	左	蘿蔔大骨湯	
/25	=	自*+小* 白飯 自*	肉角+馬鈴薯 泰式魚丁 ▲T+洋蔥	黄豆芽+海带芽 蒸蛋 ***	玉米粒+ 干丁	有機青菜	蘿蔔大骨湯	
/25		白飯 白米 茄汁義大利麵	肉角+馬鈴薯 泰式魚丁 魚T+洋蔥 ★鹽酥雞	_{黄豆芽+海帶芽} 蒸蛋 蜂蛋 彩蔬花椰	^{玉米粒} 干丁 鍋燒白菜		蘿蔔大骨湯 白蘿蔔+蘸骨丁 玉米濃湯	
/25		白米+小米 白飯 白米 茄汁義大利麵 小烏龍麵+蕃茄+洋蔥+三色豆	肉角+馬鈴薯 泰式魚丁 魚丁+洋蔥 ★鹽酥雞 清肉丁+地瓜薯條	→ 英豆芽+海帶芽 蒸蛋 #蛋 彩蔬 花椰 青花菜+鮮菇	五米粒+干丁 鍋焼白菜 大白菜+木耳	有機青菜產銷履歷青菜	蘿蔔大骨湯 白蘿蔔+龍骨丁 玉米濃湯 玉米粒+馬鈴薯+奶粉	
/25	=	自米+小米 白飯 自米 茄汁義大利麵 小烏龍麵+薔茄+洋蔥+三色豆 糙米飯	兩角+馬鈴薯 泰式魚丁 魚T+洋蔥 ★鹽酥雞 清內T+地瓜薯條	黄豆芽+海帶芽蒸蛋蜂蛋彩蔬花椰青花菜+鮮菇沙茶甜條	五米和+干丁 鍋燒白菜 大白菜+木耳	有機青菜	蘿蔔大骨湯 白蘿蔔+龍骨丁 玉米濃湯 玉米粒+馬鈴薯+奶粉 味噌豆腐湯	
/25 /26 /27	二三四四	自米+小米 白飯 自米 茄汁義大利麵 小烏龍麵+蕃茄+洋蔥+三色豆 糙米飯 自米+糙米	肉角+馬鈴薯 泰式魚丁 魚丁+洋蔥 ★鹽酥雞 清肉丁+地瓜薯條 梅干扣肉 肉角+筍干+梅干菜	 黄豆芽+海帯芽 蒸蛋 非蛋 彩蔬花椰 青花菜+鮮菇 沙茶甜條 サス乗+洋蔥 	五米粒+干丁 鍋燒白菜 大白菜+木耳 三杯杏鮑菇 查题菇+油豆腐	有機青菜 產銷履歷青菜 產銷履歷青菜	蘿蔔大骨湯 白蘿蔔+龍骨丁 玉米濃湯 玉米粒+馬鈴薯+奶粉 味噌豆腐湯 板豆腐+味噌	
/25 /26 /27		自米+小米 白飯 自米 茄汁義大利麵 小烏龍麵+蕃茄+洋蔥+三色豆 糙米飯 自米+糙米 胚芽飯	内角+馬鈴薯 泰式魚丁 ▲丁+洋蔥 ★鹽酥雞 清内丁+地瓜薯條 梅干扣肉 内角+筍干+梅干菜 香滷雞腿排*1	 黄豆芽+海帶芽 蒸蛋 #蛋 彩蔬花椰 青花菜+鲜菇 沙茶甜條 甜不辣+洋蔥 蔥爆干片 	王米粒+干丁 鍋焼白菜 大白菜+木耳 三杯杏鮑菇 杏鮑菇+油豆腐 莎莎肉醬	有機青菜產銷履歷青菜	蘿蔔大骨湯 白蘿蔔+龍骨丁 玉米濃湯 玉米粒+馬鈴薯+奶粉 味噌豆腐湯 板豆腐+味噌 芋頭西米露	
//24 //25 //26 //27	二三四四	白米+小米 白飯 白米 茄汁義大利麵 小鳥龍舞+蕃茄+洋蔥+三色豆 粒米飯 白米+粒米 胚芽飯 白米+胚芽米	兩角+馬鈴薯 泰式魚丁 魚丁+洋蔥 ★鹽酥雞 清內丁+地瓜薯條 梅干扣肉 內角+筍干+梅干菜 香滷雞腿排*1	 黄豆芽+海帶芽 蒸蛋 #蛋 彩蔬花椰 青花菜+鮮菇 沙茶甜條 甜不辣+洋蔥 蔥爆干片 豆干片+蔥 	 玉米粒+干丁 鍋燒白菜 大白菜+木耳 三杯杏鮑菇 杏鮑菇+油豆腐 莎莎肉醬 馬鈴薯+絞肉+蕃茄 	有機青菜 產銷履歷青菜 產銷履歷青菜	蘿蔔大骨湯 白蘿蔔+龍骨丁 玉米濃湯 玉米粒+馬鈴薯+奶粉 味噌豆腐湯 板豆腐+味噌 芋頭西米露 芋頭西米露	
/25 /26 /27	二三四四	自米+小米 白飯 自米 茄汁義大利麵 小烏龍麵+蕃茄+洋蔥+三色豆 糙米飯 自米+糙米 胚芽飯	内角+馬鈴薯 泰式魚丁 ▲丁+洋蔥 ★鹽酥雞 清内丁+地瓜薯條 梅干扣肉 内角+筍干+梅干菜 香滷雞腿排*1	 黄豆芽+海帶芽 蒸蛋 #蛋 彩蔬花椰 青花菜+鲜菇 沙茶甜條 甜不辣+洋蔥 蔥爆干片 	王米粒+干丁 鍋焼白菜 大白菜+木耳 三杯杏鮑菇 杏鮑菇+油豆腐 莎莎肉醬	有機青菜 產銷履歷青菜 產銷履歷青菜	蘿蔔大骨湯 白蘿蔔+龍骨丁 玉米濃湯 玉米粒+馬鈴薯+奶粉 味噌豆腐湯 板豆腐+味噌 芋頭西米露	

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

用ローン	, · 母口	一度不已了王 良村:	且鄉一日 阿坦旦风 III	ip.//idilcii.twioodiracc.org.i	LVV			
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)		Ļ他分析(次/月
豆類及	魚肉及海	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品	加工食品		油炸品
其製品	鮮					魚肉類	其他	油炸品
0	5	9	6	19	2	2	2	3
						大拉山山麻户:	を たん ない ない まん しゅう こうしゅう しゅう しゅう しゅう しゅう しゅう しゅう しゅう しゅう しゅう	肌必去阻入习