新北市新店區文山國中
114年03月份午餐菜單(葷)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯	
3/3	一	紅藜麥飯 白米+紅藜麥	打拋豬 絞肉+洋蔥+蕃茄	蛋酥白菜 大白菜+**雞蛋**	小瓜黑輪 黑輪條+小黃瓜	產銷履歷青菜	白玉鮮蔬湯 白蘿蔔+紅蘿蔔	
3/4	二	胚芽飯 白米+胚芽米	奶香起司雞 清肉丁+馬鈴薯	鮮菇黃瓜 大黃瓜+鮮菇	毛豆南瓜 南瓜+毛豆仁	有機青菜	綠豆芋圓湯 綠豆+芋圓	
3/5	三	古早味油飯 白米+糯米+鮮菇+肉絲	滷雞腿*1 雞腿	蒜香高麗 高麗菜+紅蘿蔔+蒜		產銷履歷青菜	味噌蛋花湯 **雞蛋+味噌**	
3/6	四	糙米飯 白米+糙米	筍干豬腳 肉角+豬腳丁+筍干	田園花椰 青花菜+紅蘿蔔	海結四分干 海帶結+**四分干**	產銷履歷青菜	蕃茄蔬菜湯 蕃茄+洋蔥	
3/7	五	白飯 白米	五柳魚丁 魚丁+洋蔥	菜脯蛋 雞蛋+菜脯+紅蘿蔔	螞蟻上樹 冬粉+綠豆芽+絞肉	產銷履歷青菜	薑絲海芽湯 海帶芽+薑絲+龍骨	
3/10	一	麥片飯 白米+麥片	瓜仔肉 絞肉+碎瓜	清炒高麗 高麗菜+鮮菇	塔香海茸 海茸+紅蘿蔔	產銷履歷青菜	南瓜金針湯 南瓜+金針菇+龍骨丁	
3/11	二	糙米飯 白米+糙米	三杯雞 雞丁+米血糕	韭菜銀芽 綠豆芽+韭菜	關東煮 白蘿蔔+**油豆腐**+玉米段	有機青菜	紅豆紫米湯 紅豆+西谷米	
3/12	三	台式炒麵 **烏龍麵**+肉絲+高麗菜	香滷豬排*1 豬排	薑絲冬瓜 冬瓜+薑絲		產銷履歷青菜	芹香魚丸湯 魚丸+芹菜	
3/13	四	薏仁飯 白米+洋薏仁	砂鍋煮魚 **魚丁+凍豆腐**	玉米滑蛋 **雞蛋**+玉米粒	雙色百頁 **百頁豆腐**+海帶結	產銷履歷青菜	香菇雞湯 鮮菇+雞丁	
3/14	五	白飯 白米	照燒雞丁 雞丁+杏鮑菇	奶香洋芋 馬鈴薯+紅蘿蔔	清炒黃瓜 大黃瓜+木耳	產銷履歷青菜	蘿蔔鮮菇湯 白蘿蔔+鮮菇	
3/17	一	紅藜麥飯 白米+紅藜麥	★黃金魚排*1 **魚排**	泰式寬粉 寬冬粉+綠豆芽+絞肉+九層塔	哨子豆腐 **板豆腐**+絞肉+蔥	產銷履歷青菜	肉骨茶湯 高麗菜+金針菇+肉骨茶包	
3/18	二	燕麥飯 白米+燕麥	蔥油雞 雞丁+白蘿蔔	金粒黃瓜 大黃瓜+玉米粒	香滷黑干 **黑干**+杏鮑菇	有機青菜	珍珠奶茶 粉圓+**奶粉**+紅茶	
3/19	三	古早味蛋炒飯 白米+**雞蛋**+三色豆	糖醋肉角 肉角+洋蔥	甜薯肉絲 馬鈴薯+肉絲		產銷履歷青菜	枸杞冬瓜湯 冬瓜+枸杞	
3/20	四	白飯 白米	花瓜雞 雞丁+花瓜+白蘿蔔	腐皮白菜 大白菜+**腐皮**	咖哩洋芋 馬鈴薯+紅蘿蔔	產銷履歷青菜	海芽蛋花湯 海帶芽+**雞蛋**	
3/21	五	糙米飯 白米+糙米	醬燒肉片 肉片+洋蔥	鮪魚洋蔥蛋 **雞蛋**+洋蔥+**鮪魚**	紅絲高麗 高麗菜+紅蘿蔔	產銷履歷青菜	蕃茄黃芽湯 蕃茄+黃豆芽+龍骨	
3/24	一	小米飯 白米+小米	馬鈴薯燉肉 肉角+馬鈴薯	甜煮嫩芽菜 黃豆芽+海帶芽	玉米干丁 玉米粒+**干丁**	產銷履歷青菜	黃瓜排骨湯 大黃瓜+龍骨丁	
3/25	二	白飯 白米	泰式魚丁 **魚丁**+洋蔥	蒸蛋 **雞蛋**	鍋燒白菜 大白菜+木耳	有機青菜	蘿蔔大骨湯 白蘿蔔+龍骨丁	
3/26	三	茄汁義大利麵 **小烏龍麵**+蕃茄+洋蔥+三色豆	★鹽酥雞 清肉丁+地瓜薯條	彩蔬花椰 青花菜+鮮菇		產銷履歷青菜	玉米濃湯 玉米粒+馬鈴薯+**奶粉**	
3/27	四	糙米飯 白米+糙米	梅干扣肉 肉角+筍干+梅干菜	沙茶甜條 **甜不辣**+洋蔥	三杯杏鮑菇 杏鮑菇+**油豆腐**	產銷履歷青菜	味噌豆腐湯 **板豆腐+味噌**	
3/28	五	胚芽飯 白米+胚芽米	香滷雞腿排*1 腿排	蔥爆干片 **豆干片**+蔥	莎莎肉醬 馬鈴薯+絞肉+蕃茄	產銷履歷青菜	芋頭西米露 芋頭+西谷米	
3/31	一	白飯 白米	咖哩豬 肉角+馬鈴薯	塔香油腐 **油豆腐**+杏鮑菇+九層塔	開陽白菜 大白菜+**蝦米**	產銷履歷青菜	玉米大骨湯 玉米粒+龍骨丁	

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

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
豆類及其製品	魚肉及海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品	加工食品		油炸品
						魚肉類	其他	
0	5	9	6	19	2	2	2	3

本校中央廚房承攬廠商：統鮮美食股份有限公司