

新
北
市
新
店
區
文
山
國
中
午
餐
群
組
114年04月份午餐菜單(素)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯	
4/1	二	五穀飯	蒲燒素魚	蕃茄炒蛋	沙茶海根	有機高麗菜	冬瓜湯	
		白米+五穀米	素魚+板豆腐	雞蛋+蕃茄	海帶根+素沙茶醬		冬瓜	
4/2	三	黃金蛋炒飯	馬告油豆腐*1	★酥脆雙薯		產銷履歷青江菜	珍珠奶茶	
		白米+雞蛋+三色豆	大四方油豆腐	地瓜薯條+薯條			粉圓+奶茶+紅茶	
4/3	四	清明連假						
4/4	五							
4/7	一	紅藜麥飯	打拋素雞	香滷黑干	關東煮	產銷履歷油麥菜	大醬豆腐湯	
		白米+紅藜麥	素雞丁+蕃茄	黑干+杏鮑菇	白蘿蔔+玉米片+海帶結		板豆腐	
4/8	二	糙米飯	★香酥素魚排*1	紅蘿蔔炒蛋	木耳高麗	有機小芥菜	黃瓜針菇湯	
		白米+糙米	素白帶魚	雞蛋+紅蘿蔔	高麗菜+木耳		大黃瓜+金針菇	
4/9	三	日式炒烏龍	壽喜燒豆腸	脆炒豆芽		產銷履歷青江菜	味噌海芽湯	
		小烏龍麵+素肉+高麗菜	豆腐+馬鈴薯	綠豆芽+紅蘿蔔			海帶芽+味噌	
4/10	四	胚芽飯	奶香燉素雞	義式鮮菇油腐	薑絲冬瓜	產銷履歷蚵白菜	綠豆芋圓湯	
		白米+胚芽米	素雞+馬鈴薯+麵粉	油豆腐+鮮菇	冬瓜+薑絲		綠豆+芋圓	
4/11	五	白飯	筍干燒花干	絲瓜寬粉	蛋酥白菜滷	產銷履歷油菜	蕃茄黃芽湯	
		白米	雞花干+筍干	絲瓜+寬粉	大白菜+木耳+雞蛋		蕃茄+黃豆芽	
4/14	一	小米飯	京醬豆腐	鮮菇扁蒲	茄汁素甜條	產銷履歷小白菜	玉米湯	
		白米+小米	板豆腐	扁蒲+鮮菇	素甜不辣+小黃瓜		玉米粒	
4/15	二	蕎麥飯	紫蘇梅燒素雞	椒鹽毛豆莢	菇菇炒豆干	有機高麗菜	肉骨茶湯	
		白米+蕎麥	素雞+紫蘇梅	冷凍毛豆莢	香菇+豆干片		大白菜+肉骨茶包	
4/16	三	奶香義大利麵	香酥素排*1	田園花椰		產銷履歷油麥菜	蔬菜蛋花湯	
		小烏龍麵+三色豆+麵粉	素肉排	青花菜+紅蘿蔔			南瓜+馬鈴薯+香菇+雞蛋	
4/17	四	白飯	椰香咖哩凍腐	海帶三絲	清炒高麗	產銷履歷油菜	黃芽湯	
		白米	凍豆腐+馬鈴薯	海帶絲+木耳+白子絲	高麗菜+素肉		黃豆芽	
4/18	五	糙米飯	三杯素雞	玉米炒蛋	五香滷味	產銷履歷蚵白菜	芋頭西米露	
		白米+糙米	素雞+素紫米糕	雞蛋+玉米粒	白蘿蔔+四分干		芋頭+西谷米	
4/21	一	紅藜麥飯	紅燒花干	木耳黃瓜	塔香海茸	產銷履歷油麥菜	榨菜金菇湯	
		白米+紅藜麥	雞花干+白蘿蔔	大黃瓜+木耳	海茸+九層塔		榨菜+金針菇	
4/22	二	燕麥飯	佛跳牆	蒸蛋	金菇白菜	有機荷葉白菜	蕃茄蔬菜湯	
		白米+燕麥	油豆腐+雞蛋+白菜+芋頭	雞蛋	大白菜+金針菇		蕃茄+西芹	
4/23	三	台式米苔目	★炸豆包*1	玉米素肉蓉		產銷履歷油菜	蘿蔔素丸湯	
		米苔目+素肉+香菇	豆包	玉米粒+素肉			白蘿蔔+素丸	
4/24	四	糙米飯	醬燒豆腸	客家小炒	鮮菇扁蒲	產銷履歷高麗菜+紅蘿蔔	鮮筍湯	
		白米+糙米	豆腐+馬鈴薯+紅蘿蔔	豆干片+素肉	扁蒲+鮮菇		竹筍	
4/25	五	白飯	咖哩素雞	家常豆腐	脆炒銀芽	產銷履歷蚵白菜	綠豆Q圓湯	
		白米	素雞+馬鈴薯+紅蘿蔔	板豆腐+三色豆+素肉	綠豆芽+紅蘿蔔		綠豆+QQ圓	
4/28	一	小米飯	茄汁四分干	花生海結	什錦白菜	產銷履歷油菜	雙色蘿蔔湯	
		白米+小米	四分干+杏鮑菇	海帶結+四分干+花生	大白菜+木耳		白蘿蔔+紅蘿蔔	
4/29	二	糙米飯	★酥炸百頁	哨子豆腐	鮮菇冬瓜	有機黑葉白菜	玉米金菇湯	
		白米+糙米	百頁豆腐+地瓜薯條	板豆腐+素肉	冬瓜+鮮菇		玉米粒+金針菇	
4/30	三	上海菜飯	沙茶豆腸	小瓜素黑輪		產銷履歷高麗菜	紅豆紫米湯	
		白米+三色豆+青江菜+素肉	豆腐+杏鮑菇+素沙茶醬	素黑輪+小黃瓜			紅豆+紫米	
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)								
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	4	9	7	17	3	2	2	4
中央廚房承攬廠商：統鮮美食股份有限公司								