

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

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯	
4/1	二	五穀飯	蒲燒魚丁	蕃茄炒蛋	沙茶海根	有機高麗菜	冬瓜排骨湯	
		白米+五穀米	魚丁+板豆腐	雞蛋+蕃茄	海帶根+沙茶醬		冬瓜+龍骨丁	
4/2	三	黃金蛋炒飯	馬告雞腿*1	★酥脆雙薯		產銷履歷青江菜	珍珠奶茶	
		白米+雞蛋+三色豆	雞腿	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	打拋豬	香滷黑干	關東煮	產銷履歷油麥菜	大醬豆腐湯	
		白米+紅藜麥	絞肉+洋葱+蕃茄	黑干+杏鮑菇	白蘿蔔+玉米片+海帶結		板豆腐+洋葱	
4/8	二	糙米飯	★黃金魚排*1	紅蘿蔔炒蛋	木耳高麗	有機小芥菜	黃瓜排骨湯	
		白米+糙米	魚排	雞蛋+紅蘿蔔	高麗菜+木耳		大黃瓜+龍骨丁	
4/9	三	日式炒烏龍	壽喜燒肉片	脆炒豆芽		產銷履歷青江菜	味噌海芽湯	
		小烏龍麵+肉絲+高麗菜	肉片+洋葱	綠豆芽+紅蘿蔔			海帶芽+味噌	
4/10	四	胚芽飯	奶香燉雞	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	清肉丁+馬鈴薯+麵粉	油豆腐+鮮菇	冬瓜+薑絲		綠豆+芋圓	
4/11	五	白飯	筍干豬腳	絲瓜寬粉	蛋酥白菜滷	產銷履歷油菜	蕃茄黃芽湯	
		白米	肉角+豬腳丁+筍干	絲瓜+寬粉	大白菜+木耳+雞蛋		蕃茄+黃豆芽	
4/14	一	小米飯	京醬燒肉	鮮菇扁蒲	茄汁甜條	產銷履歷小白菜	玉米大骨湯	
		白米+小米	肉角+洋葱	扁蒲+鮮菇	甜不辣條+洋葱		玉米粒+龍骨丁	
4/15	二	蕎麥飯	紫蘇梅燒雞	椒鹽毛豆莢	菇菇炒豆干	有機高麗菜	肉骨茶湯	
		白米+蕎麥	雞丁+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	★香酥大排*1	田園花椰		產銷履歷油麥菜	蔬菜蛋花湯	
		小烏龍麵+洋葱+三色豆+麵粉	大排	青花菜+紅蘿蔔			南瓜+馬鈴薯+香菇+雞蛋	
4/17	四	白飯	椰香咖哩海鮮	海帶三絲	培根高麗	產銷履歷油菜	黃芽大骨湯	
		白米	魚丁+馬鈴薯+魷魚圈	海帶絲+木耳+白子絲	高麗菜+培根		黃豆芽+龍骨丁	
4/18	五	糙米飯	三杯雞	玉米炒蛋	五香滷味	產銷履歷蚵白菜	芋頭西米露	
		白米+糙米	雞丁+米血糕	雞蛋+玉米粒	白蘿蔔+四分干		芋頭+西谷米	
4/21	一	紅藜麥飯	紅燒燉肉	木耳黃瓜	塔香海草	產銷履歷油麥菜	榨菜金菇湯	
		白米+紅藜麥	肉角+白蘿蔔	大黃瓜+木耳	海草+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	蕃茄洋葱湯	
		白米+燕麥	肉丁+雞蛋+白菜+芋頭	雞蛋	大白菜+金針菇		蕃茄+洋葱	
4/23	三	肉絲米苔目	★炸雞翅*1	玉米肉蓉		產銷履歷油菜	蘿蔔魚丸湯	
		米苔目+細肉絲+韭菜	雞翅	玉米粒+絞肉			白蘿蔔+魚丸	
4/24	四	糙米飯	醬燒魚丁	客家小炒	蒜香扁蒲	產銷履歷高麗菜+紅蘿蔔	筍片大骨湯	
		白米+糙米	魚丁+馬鈴薯+紅蘿蔔	豆干片+肉絲	扁蒲+蒜		竹筍+龍骨丁	
4/25	五	白飯	咖哩雞	家常豆腐	韭菜銀芽	產銷履歷蚵白菜	綠豆Q圓湯	
		白米	雞丁+馬鈴薯+紅蘿蔔	板豆腐+三色豆+絞肉	綠豆芽+韭菜		綠豆+QQ圓	
4/28	一	小米飯	茄汁燒肉	花生海結	開陽白菜	產銷履歷油菜	雙色蘿蔔湯	
		白米+小米	肉角+杏鮑菇	海帶結+四分干+花生	大白菜+蝦米		白蘿蔔+紅蘿蔔+龍骨丁	
4/29	二	糙米飯	★鹽酥雞	哨子豆腐	鮮菇冬瓜	有機黑葉白菜	玉米金菇湯	
		白米+糙米	清肉丁+地瓜薯條	板豆腐+絞肉	冬瓜+鮮菇		玉米粒+金針菇	
4/30	三	上海菜飯	沙茶肉柳	小瓜黑輪		產銷履歷高麗菜	紅豆紫米湯	
		白米+三色豆+青江菜+絞肉	肉柳+洋葱+沙茶醬	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								