

新北市新店區文山國民中學
111年月11份午餐素菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯	附餐
11/1	二	白飯	咖哩油腐	木耳高麗	蜜汁干丁	有機荷葉白菜	綠豆湯	水果
		白米	油豆腐+紅蘿蔔+馬鈴薯	木耳+高麗菜	四分干+杏鮑菇		綠豆	
11/2	三	麻油鮮菇飯	醬燒魚丁	鮮菇黃瓜		履歷青江菜	番茄蔬菜湯	
		白米+糙米+鮮菇+薑片+香菇	素魚丁+豆腐+彩椒	大黃瓜+鮮菇			番茄+大白菜+金針菇	
11/3	四	紫米飯	醬燒大排*1	南瓜肉末	薑絲海草	履歷蚵白菜	味噌湯	水果
		白米+紫米	素大排	南瓜+馬鈴薯+素肉	海草+薑絲		味噌+豆腐	
11/4	五	糙米飯	京都豆腸	蘿蔔糕炒蛋	泰式寬粉	履歷油菜	榨菜湯	
		白米+糙米	豆腸+甜椒	雞蛋+蘿蔔糕+毛豆仁	寬冬粉+綠豆芽+紅蘿蔔+木耳+檸檬汁		淡榨菜絲	
11/7	一	藜麥飯	馬鈴薯燉素雞	鐵板豆芽	三杯杏鮑菇	履歷小白菜	黃瓜鮮菇湯	
		白米+紅藜麥	素雞+馬鈴薯+紅蘿蔔	綠豆芽+木耳+紅蘿蔔	杏鮑菇+紫米糕+九層塔		黃瓜+鮮菇	
11/8	二	胚芽飯	左宗棠素雞	茄汁甜條	木耳白菜	有機味美菜	芹香蘿蔔湯	水果
		白米+胚芽	素雞+大溪黑干+杏鮑菇	素甜不辣+彩椒	大白菜+木耳+紅蘿蔔		蘿蔔+芹菜	
11/9	三	茄汁義大利麵	★黃金魚排*1	田園花椰		履歷油麥菜	南瓜濃湯	
		烏龍麵+番茄+玉米粒+素肉+三色豆	素魚排	花椰菜+紅蘿蔔			南瓜+馬鈴薯+奶粉	
11/10	四	白飯	素黑胡椒肉排*1	沙茶海根	脆薯條豆	履歷蚵白菜	香菇蘿蔔湯	水果
		白米	素黑胡椒肉排	海根+紅蘿蔔	冷凍四季豆+馬鈴薯+木耳		香菇+白蘿蔔	
11/11	五	小米飯	海南雞	番茄炒蛋	椒鹽毛豆莢	履歷青江菜	摩摩喳喳	
		白米+小米飯	雞丁+小黃瓜+蘿蔔	雞蛋+番茄	毛豆莢		紅豆+紫米+芋頭+椰奶	
11/14	一	芝麻飯	豆干滷蘿蔔	豆芽三絲	孜香洋芋	履歷油菜	枸杞黃瓜湯	
		白米+芝麻	大溪黑干+白蘿蔔	綠豆芽+木耳+紅蘿蔔	馬鈴薯+鮮菇+彩椒		大黃瓜+枸杞	
11/15	二	燕麥飯	照燒魚丁	麻婆豆腐	薑燒冬瓜	有機荷葉白菜	針菇味噌湯	水果
		白米+燕麥	素魚丁+彩椒	豆腐+素肉+三色豆	冬瓜+薑絲		金銀菇+味噌	
11/16	三	上海菜飯	冰糖豆包*1	滑嫩蒸蛋		履歷油麥菜	玉米清湯	
		白米+紅蘿蔔+青江菜+素肉	豆包+彩椒	雞蛋			玉米粒	
11/17	四	胚芽飯	泰式打拋干丁	鮮蔬粉絲	鮑菇扁蒲	履歷蚵白菜	椰香西米露	水果
		白米+胚芽米	干丁+蕃茄+檸檬汁+九層塔+香茅	冬粉+素肉+高麗菜+紅蘿蔔	蒲瓜+鮮菇+木耳		綠豆仁+西谷米+奶粉+椰奶粉	
11/18	五	五穀飯	香菇素雞	毛豆金瓜	芹菜干片	履歷青江菜	大滷湯	
		白米+糙米+小米+紫米+燕麥+胚芽米	素雞+白蘿蔔+香菇	南瓜+毛豆仁	豆干片+紅蘿蔔+芹菜		大白菜+木耳+紅蘿蔔+板豆腐	
11/21	一	白飯	醬燒豆腸	咖哩洋芋	海帶三絲	履歷菠菜	鮮菇冬瓜湯	
		白米	豆腐+鮮菇	馬鈴薯+紅蘿蔔	海帶絲+金針菇+木耳		冬瓜+鮮菇	
11/22	二	麥片飯	起司南瓜燒素雞	番茄豆腐	田園高麗	有機青松菜	芹香魚丸湯	水果
		白米+麥片	素雞+南瓜+毛豆仁+起士絲	番茄+豆腐	高麗菜+紅蘿蔔		芹菜+素丸	
11/23	三	什錦炒麵	照燒油腐	鮑菇四分干		履歷蚵白菜	肉骨茶湯	
		烏龍麵+素肉+木耳+豆芽+紅蘿蔔	油豆腐+白蘿蔔	四分干+鮮菇+紅蘿蔔			大白菜+紅蘿蔔+金針菇+肉骨茶包	
11/24	四	糙米飯	香滷豆包*1	日式佃主	雙色花椰	履歷青江菜	燒仙草	水果
		白米+糙米	豆包	白蘿蔔+油豆腐+玉米段	青花菜+白花菜+紅蘿蔔		仙草原汁+粉圓+芋頭圓	
11/25	五	紅藜飯	糖醋魚	鮮菇炒蛋	小瓜黑輪	履歷油麥菜	冬菜黃芽湯	
		白米+紅藜麥	素魚丁+彩椒+豆腐	雞蛋+鮮菇	小黃瓜+素黑輪		冬菜+黃豆芽	
11/28	一	白飯	香菇干丁	冰烤地瓜*1	白菜滷	履歷青江菜	海芽味噌湯	
		白米	豆干丁+素肉+香菇	冰烤地瓜	大白菜+紅蘿蔔+木耳		海帶芽+味噌	
11/29	二	芝麻飯	★天婦羅	螞蟻上樹	香滷黑干	有機黑葉白菜	薑絲冬瓜湯	水果
		白米+芝麻	百頁豆腐+杏鮑菇+地瓜薯條	素肉+冬粉+高麗菜	大溪黑干		冬瓜+薑絲	
11/30	三	日式鮮菇拌飯	醬燒豆包*1	木耳蒲瓜		履歷油菜	花生QQ湯	
		白米+杏鮑菇+鮮菇+素肉	豆包+彩椒	蒲瓜+木耳			花生+QQ圓	
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)							1-3年級	
							4-6年級	

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:部份菜餚含有花生、芝麻、堅果、香菇等食材，不適合對其過敏體質者食用。