

新北市新店區文山國民中學 111年11月份午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯	附餐
11/1	二	白飯	咖哩雞	木耳高麗	蜜汁千丁	有機荷葉白菜	綠豆湯	水果
		白米	雞丁+紅蘿蔔+馬鈴薯	木耳+高麗菜	四分千+杏鮑菇		綠豆	
11/2	三	麻油肉片飯	蔥爆魚丁	鮮菇黃瓜		履歷青江菜	番茄蔬菜湯	
		白米+糯米+肉片+薑片+香菇	魚丁+洋蔥+豆腐+蔥	大黃瓜+鮮菇			番茄+大白菜+龍骨丁	
11/3	四	紫米飯	醬燒大排	南瓜肉末	蒜香海草	履歷蚵白菜	小魚味噌湯	水果
		白米+紫米	大排	絞肉+南瓜+馬鈴薯	海草+大蒜		小魚干+味噌	
11/4	五	糙米飯	京都排骨	蘿蔔糕炒蛋	泰式寬粉	履歷油菜	榨菜肉絲湯	
		白米+糙米	肉角+洋蔥+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+肉絲	
11/7	一	藜麥飯	馬鈴薯燉肉	肉絲銀芽	三杯杏鮑菇	履歷小白菜	黃瓜大骨湯	
		白米+紅藜麥	肉角+馬鈴薯+紅蘿蔔	綠豆芽+肉絲+木耳	杏鮑菇+米血糕+九層塔+蒜仁		黃瓜+龍骨丁	
11/8	二	胚芽飯	左宗棠雞	茄汁甜條	開陽白菜	有機味美菜	蘿蔔大骨湯	水果
		白米+胚芽	雞丁+大溪黑干+杏鮑菇	甜不辣+洋蔥+彩椒	大白菜+蝦米+紅蘿蔔		蘿蔔+龍骨丁	
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+絞肉+三色豆	魚排	花椰菜+紅蘿蔔			南瓜+馬鈴薯+奶粉	
11/10	四	白飯	黑胡椒豬柳	沙茶海根	脆薯條豆	履歷蚵白菜	香菇雞湯	水果
		白米	肉柳+洋蔥	海根+紅蘿蔔	冷凍四季豆+馬鈴薯+木耳		香菇+雞丁+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	豆干滷肉	豆芽三絲	孜香洋芋	履歷油菜	枸杞黃瓜湯	
		白米+芝麻	肉角+大溪黑干+白蘿蔔	綠豆芽+肉絲+木耳+韭菜	馬鈴薯+鮮菇+彩椒		大黃瓜+枸杞+龍骨丁	
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	魚丁+板條+洋蔥	豆腐+絞肉+蔥	冬瓜+絞肉+薑絲		金根菇+味噌	
11/16	三	上海菜飯	冰糖翅小腿*2	滑嫩蒸蛋		履歷油麥菜	玉米大骨湯	
		白米+紅蘿蔔+青江菜+肉絲	翅小腿	雞蛋			玉米段+龍骨丁	
11/17	四	胚芽飯	泰式打拋豬	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	絞肉+洋蔥+蕃茄+檸檬汁+九層塔+香茅	冬粉+絞肉+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	蒜頭香菇雞	毛豆金瓜	客家小炒	履歷青江菜	大滷湯	
		白米+糙米+小米+紫米+燕麥+胚芽米	雞丁+白蘿蔔+香菇+大蒜	南瓜+毛豆仁	豆干片+洋蔥+鮑魚干+肉絲+芹菜		大白菜+木耳+紅蘿蔔+板豆腐	
11/21	一	白飯	洋蔥燒肉	咖哩洋芋	海帶三絲	履歷菠菜	冬瓜大骨湯	
		白米	肉角+洋蔥	馬鈴薯+紅蘿蔔	海帶絲+金針菇+木耳		冬瓜+龍骨丁	
11/22	二	麥片飯	起司南瓜燒雞	番茄豆腐	培根高麗	有機青松菜	芹香魚丸湯	水果
		白米+麥片	雞丁+南瓜+洋蔥+毛豆仁+鮑士鮑	番茄+豆腐+蔥	高麗菜+培根+紅蘿蔔		芹菜+魚丸	
11/23	三	什錦炒麵	蒜泥白肉	鮑菇四分干		履歷蚵白菜	肉骨茶湯	
		烏龍麵+肉絲+韭菜+豆芽+紅蘿蔔	肉片+豆薯+蒜泥	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	滷雞腿*1	日式佃主	雙色花椰	履歷青江菜	燒仙草	水果
		白米+糙米	雞腿	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	洋蔥炒蛋	小瓜黑輪	履歷油麥菜	冬菜黃芽湯	
		白米+紅藜麥	魚丁+彩椒+豆腐	雞蛋+洋蔥	小黃瓜+黑輪		冬菜+黃豆芽+龍骨丁	
11/28	一	白飯	香菇滷肉	冰烤地瓜*1	白菜滷	履歷青江菜	海芽味噌湯	
		白米	肉丁+豆干丁+洋蔥+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	★鹹酥雞	螞蟥上樹	香滷黑干	有機黑葉白菜	薑絲冬瓜湯	水果
		白米+芝麻	清雞丁+地瓜薯條	絞肉+冬粉+高麗菜	大溪黑干		冬瓜+龍骨丁+薑絲	
11/30	三	日式鮮菇拌飯	壽喜燒肉片	木耳蒲瓜		履歷油菜	花生QQ湯	
		白米+杏鮑菇+鮮菇+肉絲	肉片+洋蔥+芝麻	蒲瓜+木耳+肉片			花生+QQ圓	

單位：每人每日應供應份數(一週平均值)

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:部份菜餚含有蝦米、花生、芝麻、堅果、香菇、牛奶、雞蛋等食材，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)		也分析(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	

本校中央廚房承攬廠商：統鮮美食股份有限公司