

新
北
市
立
文
山
國
民
中
學
112年1月份午餐素菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯	附餐	
1/2	一	元旦補假一天							
1/3	二	白飯	香酥素魚排*1	海帶三絲	咖哩洋芋	有機廣島菜	榨菜湯	水果	
		白米	素魚排	海帶絲+金針菇+紅蘿蔔	馬鈴薯+紅蘿蔔		淡榨菜絲+白蘿蔔		
1/4	三	台式炒麵	香炒烤麩	紅蘿蔔炒蛋		產銷履歷青江菜	素肉羹清湯		
		烏龍麵+素肉+豆芽+紅蘿蔔	烤麩+毛豆+香菇+木耳	雞蛋+紅蘿蔔			素肉羹+大白菜+紅蘿蔔		
1/5	四	糙米飯	梅干豆腸	日式佃煮	薑絲冬瓜	產銷履歷小白菜	蕃茄珍菇湯	水果	
		白米+糙米	豆腸+梅干菜+筍干	白蘿蔔+油豆腐+玉米段	冬瓜+薑絲		蕃茄+金針菇		
1/6	五	薏仁飯	照燒素雞	毛豆金瓜	田園高麗	產銷履歷菠菜	綠豆湯		
		白米+薏仁	素雞+大溪黑干+杏鮑菇	南瓜+毛豆仁	高麗菜+木耳+紅蘿蔔		綠豆		
1/7	六	胚芽飯	泰式打拋干丁	小瓜素黑輪	沙茶豆干	產銷履歷油菜	素肉骨茶湯		
		白米+胚芽米	干丁+蕃茄+檸檬汁+九層塔+香茅	小黃瓜+素黑輪	豆干+杏鮑菇		大白菜+金針菇+素肉骨茶包		
1/9	一	芝麻飯	馬鈴薯燉油腐	白菜滷	鮑菇扁蒲	產銷履歷小白菜	鮮菇蘿蔔湯		
		白米+芝麻	油豆腐+馬鈴薯+紅蘿蔔	大白菜+木耳+紅蘿蔔	扁蒲+珍菇		蘿蔔+鮮菇		
1/10	二	小米飯	麻油凍腐	螞蟻上樹	麻婆豆腐	有機小松菜	玉米蔬菜湯	水果	
		白米+小米	凍豆腐+鮮菇+薑片	冬粉+素肉+綠豆芽	豆腐+素肉		玉米+白蘿蔔		
1/11	三	韓式拌飯	安東燉素雞	花枝丸子燒		產銷履歷青江菜	薑絲海芽湯		
		白米+高麗菜+素肉+紅蘿蔔	素雞+馬鈴薯+紅蘿蔔+寬冬粉	花枝丸			海帶芽+大骨		
1/12	四	胚芽飯	香滷干丁	田園花椰	茄汁甜條	產銷履歷油菜	紅豆湯	水果	
		白米+胚芽米	干丁+香菇	花椰菜+紅蘿蔔	甜不辣+彩椒		紅豆湯		
1/13	五	白米	冰糖豆包*1	番茄炒蛋	鮮菇洋芋	產銷履歷菠菜	冬瓜湯		
		白米	豆包	雞蛋+番茄+豆腐	洋芋+彩椒+鮮菇		冬瓜+鮮菇		
1/16	一	紅藜飯	蘿蔔燒麵輪	紅絲高麗	清炒黃瓜	產銷履歷蚵白菜	味噌鮮蔬湯		
		白米+紅藜麥	白蘿蔔+麵輪	高麗菜+紅蘿蔔	大黃瓜+木耳+紅蘿蔔		大白菜+枸杞		
1/17	二	燕麥飯	椒鹽魚排	哨子豆腐	脆薯條豆	有機味美菜	綠豆芋園湯	水果	
		白米+燕麥粒	素魚排	豆腐+素肉	四季豆+馬鈴薯		綠豆+芋圓		
1/18	三	茄汁義大利麵	蜜汁豆包*1	珍菇炒蛋		產銷履歷青江菜	南瓜濃湯		
		烏龍麵+冷凍三色豆+素肉+鮮菇	豆包+彩椒	雞蛋+珍菇			南瓜+馬鈴薯+紅蘿蔔+奶粉		
1/19	四	休業式不供餐							
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。									