

新
北
市
立
文
山
國
民
中
學
112年1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	
1/2	一	元旦補假一天							
1/3	二	白飯	香酥魚排*1	海帶三絲	咖哩洋芋	有機廣島菜	榨菜肉絲湯	水果	
		白米	魚排	海帶絲+金針菇+紅蘿蔔	馬鈴薯+紅蘿蔔+洋葱		淡榨菜絲+肉絲		
1/4	三	台式炒麵	蒜泥白肉	紅蘿蔔炒蛋		產銷履歷青江菜	肉羹清湯		
		烏龍麵+肉絲+豆芽+紅蘿蔔	肉片+土豆+蒜泥	雞蛋+紅蘿蔔			高麗菜+紅蘿蔔+肉羹		
1/5	四	糙米飯	梅干燒肉	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	肉角+梅干菜+筍干	白蘿蔔+油豆腐+玉米段	冬瓜+薑絲		蕃茄+金針菇+龍骨丁		
1/6	五	薏仁飯	照燒雞丁	毛豆金瓜	培根高麗	產銷履歷菠菜	綠豆湯		
		白米+薏仁	雞丁+大漢黑干+杏鮑菇	南瓜+毛豆仁	高麗菜+培根+紅蘿蔔		綠豆		
1/7	六	胚芽飯	泰式打拋豬	小瓜黑輪	沙茶豆干	產銷履歷油菜	肉骨茶湯		
		白米+胚芽米	絞肉+蕃茄+檸檬汁+九層塔+香茅	小黃瓜+黑輪	豆干+杏鮑菇		大白菜+金針菇+肉骨茶包		
1/9	一	芝麻飯	馬鈴薯燉肉	白菜滷	鮑菇扁蒲	產銷履歷小白菜	蘿蔔大骨湯		
		白米+芝麻	肉角+馬鈴薯+紅蘿蔔	大白菜+木耳+紅蘿蔔	扁蒲+珍菇		蘿蔔+龍骨丁		
1/10	二	小米飯	麻油雞	螞蟻上樹	麻婆豆腐	有機小松菜	玉米蔬菜湯	水果	
		白米+小米	雞丁+鮮菇+薑片+蒜仁	冬粉+絞肉+綠豆芽	豆腐+絞肉+蔥		玉米+白蘿蔔+龍骨丁		
1/11	三	韓式拌飯	安東燉雞	花枝丸子燒		產銷履歷青江菜	薑絲海芽湯		
		白米+高麗菜+肉絲+紅蘿蔔	滑雞丁+馬鈴薯+紅蘿蔔+寬冬粉	花枝丸+柴魚片			海帶芽+大骨		
1/12	四	胚芽飯	香滷肉燥	田園花椰	茄汁甜條	產銷履歷油菜	紅豆湯	水果	
		白米+胚芽米	絞肉+干丁+香菇+洋葱	花椰菜+紅蘿蔔	甜不辣+洋葱+彩椒		紅豆湯		
1/13	五	白米	冰糖翅小腿*2	番茄炒蛋	鮮菇洋芋	產銷履歷菠菜	冬瓜大骨湯		
		白米	翅小腿	雞蛋+番茄+豆腐	洋芋+彩椒+鮮菇		冬瓜+龍骨丁		
1/16	一	紅藜飯	麵輪燒豬腳	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	肉角+豬腳丁+白蘿蔔+麵輪	高麗菜+紅蘿蔔	大黃瓜+木耳+紅蘿蔔		大白菜+味噌		
1/17	二	燕麥飯	椒鹽魚丁	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	魚丁	豆腐+絞肉+蔥	四季豆+馬鈴薯		綠豆+芋園		
1/18	三	茄汁義大利麵	蜜汁雞腿*1	洋蔥炒蛋		產銷履歷青江菜	南瓜濃湯		
		烏龍麵+冷凍三色豆+絞肉+鮮菇	雞腿	雞蛋+洋葱			南瓜+馬鈴薯+紅蘿蔔+奶粉		
1/19	四	休業式不供餐							
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									
本校中央廚房承攬廠商：統鮮美食股份有限公司									