

新北市新店區文山國中 111年5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	全蛋類 個數(每)	蛋黃類 個數(每)	蔬菜類 (每)	水果 (每)	海產及 蛋類 個數(每)	飲量(大卡)
5月2日	一	白飯	★香酥魚排*1	番茄炒蛋	螞蟻上樹	產銷履歷小白菜	玉米大骨湯							0.0
		白米	魚排	雞蛋+番茄+豆腐	絞肉+冬粉+高麗菜		玉米粒+龍骨丁							
5月3日	二	糙米飯	起司燒雞	木耳蒲瓜	芹菜炒甜不辣	有機味美菜	味噌豆腐湯							0.0
		白米+糙米	雞丁+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋葱+地瓜	蒲瓜+木耳+香菇	芹菜+甜不辣條		板豆腐							
5月4日	三	什錦炒麵	豆干滷肉	紅絲高麗菜		產銷履歷油菜	冬菜黃芽湯							0.0
		雞腿+豬肉絲+洋葱+紅蘿蔔+高麗菜	肉角+大溪黑干+白蘿蔔	高麗菜+紅蘿蔔+木耳			黃豆芽+冬菜							
5月5日	四	紅藜飯	三杯雞丁	蒜香海根	田園花椰	產銷履歷油菜	綠豆湯	水果						0.0
		白米+紅藜麥	雞丁+洋蔥+彩椒+豆腐	海根+紅蘿蔔+絞肉+蒜末	青花菜+白花菜+彩椒		綠豆							
5月6日	五	蕎麥飯	蒜泥白肉	薑絲冬瓜	麻婆豆腐	產銷履歷蚵白菜	番茄蔬菜湯							0.0
		白米+蕎麥	肉片+豆芽+蒜頭	冬瓜+薑絲	豆腐+絞肉+蔥		番茄+大白菜+龍骨丁							
5月9日	一	芝麻飯	香菇肉燥	玉米炒蛋	豆芽三絲	產銷履歷青江菜	肉羹清湯							0.0
		白米+芝麻	絞肉+香菇+洋葱	雞蛋+玉米	豆芽+肉絲+韭菜		大白菜+木耳+肉羹							
5月10日	二	燕麥飯	滷雞腿*1	番茄豆腐	白菜粉絲煲	有機 黑葉白菜	仙草蜜	水果						0.0
		白米+燕麥	雞腿	番茄+板豆腐+金針菇	冬粉+大白菜+香菇+紅蘿蔔		仙草							
5月11日	三	茄汁義大利麵	杏鮑菇炒肉片	★黃金雙薯		產銷履歷青江菜	南瓜濃湯							0.0
		高麗菜+三色豆+絞肉+香菇+蕃薯	肉片+杏鮑菇+彩椒+洋葱	薯條+地瓜薯條			南瓜+馬鈴薯+洋葱+切粉							
5月12日	四	小米飯	糖醋魚丁	紅燒百頁結	黃瓜丸片	產銷履歷小白菜	香菇雞湯	水果						0.0
		白米+小米	魚丁+洋葱+彩椒+豆腐	百頁結+海帶結	大黃瓜+頁丸片+木耳		雞丁+香菇+白蘿蔔							
5月13日	五	白飯	咖喱雞	日式佃煮	塔香鮑菇	產銷履歷蕪菜	海芽珍菇湯							0.0
		白米	雞丁+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋葱	白蘿蔔+海豆腐+紅蘿蔔+蒜苗	杏鮑菇+豬血糕+紅蘿蔔+九層塔		海帶芽+金針菇							
5月16日	一	燕麥飯	紅燒肉丁	南瓜豆腐	塔香海茸	產銷履歷蚵白菜	小魚味噌湯							0.0
		白米+燕麥	肉丁+白蘿蔔+杏鮑菇	豆腐+南瓜+金針菇	九層塔+海茸		海帶芽+小魚干							
5月17日	二	紅藜飯	蔥燒魚丁	雙色花椰	鮮菇黑輪	有機青油菜	枸杞冬瓜湯	水果						0.0
		白米+紅藜麥	魚丁+洋葱+豆腐+蔥	白花椰+綠花椰+紅蘿蔔	黑輪+香菇		冬瓜+枸杞+龍骨丁							
5月18日	三	台式炒飯	什錦肉片	紅蘿蔔炒蛋		產銷履歷蕪菜	大滷湯							0.0
		白米+肉絲+高麗菜+三色豆	肉片+木耳+豆干+紅蘿蔔	雞蛋+紅蘿蔔			板豆腐+木耳+大白菜							
5月19日	四	地瓜飯	馬鈴薯燉雞	白菜獅子頭*1	毛豆干丁	產銷履歷青江白菜	紅豆湯	水果						0.0
		白米+地瓜	雞丁+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋葱	白菜+紅蘿蔔+獅子頭*1	毛豆+豆干丁+絞肉		紅豆							
5月20日	五	白飯	滷豬排*1	咖哩洋芋	脆薯條豆	產銷履歷小白菜	蘿蔔魚丸湯							0.0
		白米	豬排	馬鈴薯+胡蘿蔔+咖哩+洋葱	四季豆+豆薯+木耳		蘿蔔+魚丸							
5月23日	一	麥片飯	蒲燒鯛*1	沙茶豆干	培根高麗	產銷履歷油菜	枸杞鮮蔬湯							0.0
		白米	蒲燒鯛	四分子+杏鮑菇	高麗菜+木耳+培根		金針菇+大白菜+龍骨丁+							
5月24日	二	白飯	泰式打拋豬	蒸蛋	蝦香南瓜	有機 荷葉白菜	四神湯	水果						0.0
		白米+糙米	絞肉+香菇+洋葱+九層塔+檸檬汁+香茅	雞蛋	南瓜+木耳+胡蘿蔔+蝦米		笋仁+山藥+茯苓+芡實+龍骨							
5月25日	三	麻油肉片飯	海南雞	椒鹽毛豆莢		產銷履歷蕪菜	肉骨茶湯							0.0
		白米+糙米+肉片+高麗菜+薑末	清雞丁+小黃瓜+白蘿蔔	毛豆莢			高麗菜+金針菇+肉骨茶色+龍骨丁							
5月26日	四	蕎麥飯	麵輪燒肉	鮮菇黃瓜	腐皮白菜	產銷履歷蚵白菜	綠豆燕麥湯	水果						0.0
		白米+蕎麥飯	肉角+洋葱+紅蘿蔔+麵輪	黃瓜+杏鮑菇	白菜+木耳+豆腐		綠豆+燕麥							
5月27日	五	燕麥飯	★鹹酥雞	豆簽絲瓜	海帶三絲	產銷履歷青江白菜	青木瓜大骨湯							0.0
		白米+燕麥	雞丁+地瓜條+九層塔	絲瓜+豆簽+香菇	海帶絲+金針菇+紅蘿蔔		青木瓜+龍骨丁							
5月30日	一	芝麻飯	京醬肉柳	關東煮	黃瓜木耳	產銷履歷蕪菜	味噌海芽湯							0.0
		白米+芝麻	肉柳+洋葱	油豆腐+筍絲+蘿蔔	大黃瓜+木耳+肉片		海芽+味噌							
5月31日	二	糙米飯	蜜汁雞腿排*1	莎莎肉醬	肉絲銀芽	有機小松菜	冬瓜檸檬奇亞籽	水果						0.0
		白米+糙米	雞排	番茄+馬鈴薯+絞肉+洋葱	綠豆芽+韭菜+木耳+甜肉絲		冬瓜+檸檬+奇亞籽							

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	4.5	2.0	1.5	1.0	2.0	670.0
4-6年級	5.0	2.0	2.0	1.0	2.5	770.0

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:本校午餐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.tfoodtrace.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)		其他分析(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	甜湯
						魚肉類	其他		
0	4	10	8	20	2	2	2	3	5

本校中央廚房承攬廠商：統帥美食股份有限公司