

# 新北市新店區中正國小午餐群組

## 113年01月份午餐菜單(葷)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯
1/1	一	元旦休假					
1/2	二	白飯	咖哩豬	鮮菇扁蒲	紅燒豆腐	有機廣島菜	芋頭西米露
		白米	肉角+馬鈴薯+紅蘿蔔	扁蒲+香菇	板豆腐+絞肉		芋頭+西谷米
1/3	三	黃金蛋炒飯	沙茶肉片	絲瓜粉絲煲		產銷履歷青江菜	味噌豆腐湯
		白米+雞蛋+高麗菜	肉片+洋蔥	絲瓜+冬粉+紅蘿蔔			板豆腐+味噌
1/4	四	胚芽飯	★香酥魚排*1	五香滷味	彩蔬三寶	產銷履歷小白菜	黃瓜排骨湯
		白米+胚芽米	魚排	四分干+海帶結+錫箔小捲	玉米粒+紅蘿蔔+毛豆仁		大黃瓜+龍骨丁
1/5	五	蕎麥飯	麻油雞	培根炒蛋	韭菜銀芽	產銷履歷菠菜	蘿蔔貢丸湯
		白米+蕎麥	帶皮胸丁+杏鮑菇+薑片	雞蛋+培根	綠豆芽+韭菜		白蘿蔔+貢丸
1/8	一	小米飯	香菇肉燥	紅片燴黃瓜	螞蟻上樹	產銷履歷小白菜	冬瓜大骨湯
		白米+小米	絞肉+香菇+洋蔥	大黃瓜+紅蘿蔔	冬粉+高麗菜+紅蘿蔔+絞肉		冬瓜+龍骨丁+枸杞
1/9	二	紫米飯	冰糖滷雞腿*1	沙茶豆干	木耳高麗	有機蘿蔓葉	紅豆芋圓湯
		白米+紫米	雞腿	豆干片+芹菜	高麗菜+木耳		紅豆+芋圓
1/10	三	炸醬乾拌麵	蘿蔔滷肉	玉米炒蛋		產銷履歷菠菜	薑絲海芽湯
		小烏龍麵+豆干丁+洋蔥	肉角+白蘿蔔+紅蘿蔔	雞蛋+玉米粒			海帶芽+薑絲
1/11	四	白飯	★檸檬香草雞(清肉丁)	咖哩油豆腐	脆炒白菜	產銷履歷油菜	蕃茄蔬菜湯
		白米	清肉丁+地瓜薯條	油豆腐+馬鈴薯+紅蘿蔔	大白菜+紅蘿蔔		蕃茄+洋蔥
1/12	五	糙米飯	糖醋魚	海帶干絲	鮮菇花椰	產銷履歷青江菜	香菇雞湯
		白米+黑芝麻	魚丁+洋蔥+彩椒	海帶絲+白干絲	冷凍青花菜+冷凍白花菜+杏鮑菇		香菇+帶皮胸丁
1/15	一	麥片飯	京醬肉柳	開陽白菜	關東煮	產銷履歷蚵白菜	玉米濃湯
		白米+麥片	肉柳+小黃瓜	大白菜+鮮菇+蝦米	白蘿蔔+米血糕+油豆腐		玉米粒+洋蔥+馬鈴薯
1/16	二	紅藜麥飯	蒲燒魚丁	古早味蒸蛋	泰式寬粉	有機圓葉菠菜	黑糖粉圓醇奶
		白米+紅藜麥	魚丁+板豆腐	雞蛋	寬冬粉+綠豆芽+絞肉		粉圓+奶粉+黑糖
1/17	三	酥炸銀絲卷*1	三杯雞	茄汁甜條		產銷履歷青江菜	臘八粥
		小銀絲卷	清肉丁+杏鮑菇	甜不辣條+洋蔥+彩椒			白米+蓮子+栗子+絞肉
1/18	四	白飯	梅干扣肉	彩繪結頭菜	蒜香高麗菜	產銷履歷油麥菜	味噌海芽湯
		白米	肉角+梅干菜+筍干	結頭菜+蕃茄	高麗菜+紅蘿蔔+蒜		海帶芽+味噌
1/19	五	休業式~寒假開始					