

新北市新店區中正國小午餐群組

113年02月份午餐菜單(素)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯
2/16	五	麥片飯	香菇干丁	紅片高麗	豆芽三絲	TAP青菜	味噌蘿蔔湯
		白米+麥片	干丁+鮮菇	高麗菜+紅蘿蔔	綠豆芽+素肉+木耳		白蘿蔔+味噌
2/17	六	白飯	咖哩油腐	三絲炒蛋	茄汁甜條	TAP青菜	蕃茄蔬菜湯
		白米	油豆腐+馬鈴薯+紅蘿蔔	雞蛋+紅蘿蔔+木耳+肉絲	素甜不辣+彩椒		蕃茄+金針菇
2/19	一	小米飯	回鍋干片	紅絲白菜	毛豆南瓜	TAP青菜	冬瓜菇菇湯
		白米+小米	豆干片+高麗菜+彩椒	大白菜+紅蘿蔔	南瓜+毛豆仁		冬瓜+鮮菇
2/20	二	燕麥飯	砂鍋煮素魚	紅蘿蔔炒蛋	翠炒豆芽	有機青菜	香菇玉米湯
		白米+燕麥	素白帶魚+凍豆腐	雞蛋+紅蘿蔔	綠豆芽+木耳		鮮菇+玉米
2/21	三	茄汁義大利麵	★酥炸豆包*1	關東煮		有機青菜	玉米濃湯
		小烏龍麵+蕃茄+三色豆+素肉	豆包	白蘿蔔+海帶結+茼蒿小捲			玉米粒+馬鈴薯+奶粉
2/22	四	胚芽飯	醬燒麵腸	香滷黑干	奶香洋芋	TAP青菜	綠豆湯
		白米+胚芽米	麵腸+杏鮑菇	黑干+鮮菇	馬鈴薯+紅蘿蔔+奶粉		綠豆
2/23	五	薏仁飯	宮保百頁	田園花椰	玉米肉末	TAP青菜	雙色蘿蔔湯
		白米+洋薏仁	百頁+筍丁+花生	冷凍青花菜+冷凍白花菜+彩椒	玉米粒+紅蘿蔔+素肉		白蘿蔔+紅蘿蔔
2/26	一	白飯	紅燒花干	木耳高麗	芹香豆干	TAP青菜	結頭菜湯
		白米	蘭花干+白蘿蔔	高麗菜+木耳	豆干片+芹菜		結頭菜
2/27	二	紅藜麥飯	★炸天婦羅	義式杏鮑菇	黃瓜黑輪	有機青菜	紅豆紫米湯
		白米+紅藜麥	杏鮑菇+地瓜薯條+茄子	杏鮑菇+馬鈴薯+彩椒	大黃瓜+素黑輪條		紅豆+紫米
2/28	三	二二八和平紀念日放假一天					
2/29	四	麥片飯	滷豆包*1	南瓜起司炒蛋	螞蟻上樹	TAP青菜	味噌豆腐湯
		白米+麥片	豆包	雞蛋+南瓜+起司	冬粉+高麗菜+紅蘿蔔+素肉		板豆腐+味噌