

# 新北市新店區中正國小午餐群組

## 113年03月份午餐菜單(素)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯	附餐
3/1	五	紫米飯	鐵板素魚	塔香油腐	菇炒白菜	TAP青菜	玉米蘿蔔湯	
		白米+紫米	素白帶魚+三色豆	油豆腐+鵝蛋+九層塔	大白菜+鮮菇		玉米粒+白蘿蔔	
3/4	一	小米飯	瓜仔干丁	鮮菇扁蒲	毛豆南瓜	TAP青菜	鮮蔬味噌湯	
		白米+小米	干丁+碎瓜	扁蒲+鮮菇	南瓜+毛豆仁		金針菇+白蘿蔔+味噌	
3/5	二	胚芽飯	照燒素雞	翠炒高麗	小瓜黑輪	有機青菜	紅豆西米露	
		白米+胚芽米	素雞+杏鮑菇	高麗菜+紅蘿蔔	素黑輪條+小黃瓜		紅豆+西谷米	
3/6	三	上海菜飯	★黃金素魚*1	白菜滷	0	TAP青菜	海帶黃芽湯	
		白米+三色豆+青江菜+素肉	素白帶魚	大白菜+鮮菇+小麥麩皮捲			海帶芽+黃豆芽	
3/7	四	蕎麥飯	筍香黑干	蘿蔔糕炒蛋	玉米干丁	TAP青菜	蕃茄蔬菜湯	
		白米+蕎麥	黑干+筍干	雞蛋+蘿蔔糕	玉米粒+干丁+馬鈴薯		蕃茄+金針菇	
3/8	五	白飯	咖哩油腐	田園花椰	泰式寬粉	TAP青菜	芹香素丸湯	
		白米	油豆腐+馬鈴薯+紅蘿蔔	冷凍青花菜+冷凍白花菜+彩椒	寬冬粉+綠豆芽+素肉+九層塔		鮮菇+素丸+芹菜	
3/11	一	麥片飯	韓式干片	清炒高麗	沙茶海茸	TAP青菜	大滷湯	
		白米+麥片	豆干片+黃豆芽+芝麻	高麗菜+鮮菇	海茸+紅蘿蔔		板豆腐+木耳+紅蘿蔔	
3/12	二	糙米飯	打拋干丁	韭菜銀芽	關東煮	有機青菜	綠豆芋圓湯	
		白米+糙米	干丁+蕃茄	綠豆芽+韭菜	白蘿蔔+油豆腐+茼蒿小捲		綠豆+芋圓	
3/13	三	肉絲炒麵	三杯素雞	洋芋炒蛋	0	TAP青菜	蘿蔔鮮菇湯	
		小烏龍麵+素肉+高麗菜+紅蘿蔔	素雞+素紫米糕	雞蛋+馬鈴薯			白蘿蔔+鮮菇	
3/14	四	薏仁飯	五柳豆腐	薑絲冬瓜	雙色百頁	TAP青菜	香菇雞湯	
		白米+洋薏仁	板豆腐+鮮菇+紅蘿蔔+小黃瓜	冬瓜+薑絲	百頁豆腐+海帶結		鮮菇+帶皮胸丁	
3/15	五	白飯	滷豆包*1	咖哩洋芋	清炒黃瓜	TAP青菜	薑絲海芽湯	
		白米	豆包	馬鈴薯+紅蘿蔔	大黃瓜+木耳		海帶芽+薑絲	
3/18	一	紅藜麥飯	義式香草燉豆腸	螞蟻上樹	哨子豆腐	TAP青菜	肉羹湯	
		白米+紅藜麥	豆腸+馬鈴薯	冬粉+高麗菜+素肉	板豆腐+毛豆仁		肉羹+紅蘿蔔+木耳	
3/19	二	燕麥飯	泰式素魚	鮮菇白菜	香滷黑干	有機青菜	芋頭西米露	
		白米+燕麥	素白帶魚+蕃茄	大白菜+鮮菇	黑干+杏鮑菇		芋頭+西谷米	
3/20	三	素火腿炒飯	蠔油干片	甜薯肉絲	0	TAP青菜	海芽蛋花湯	
		白米+三色豆+素火腿	豆干片+鮮菇	馬鈴薯+彩椒+木耳			海帶芽+雞蛋	
3/21	四	小米飯	黑胡椒油腐	金粒黃瓜	薑絲海根	TAP青菜	蘿蔔湯	
		白米+小米	油豆腐+冷凍青花菜	大黃瓜+玉米粒	海帶根+紅蘿蔔+薑絲		白蘿蔔	
3/22	五	糙米飯	★炸素排*1	蒸蛋	紅絲高麗	TAP青菜	味噌菇菇湯	
		白米+糙米	素黑胡椒肉排	雞蛋	高麗菜+紅蘿蔔		味噌+鮮菇	
3/25	一	白飯	糖醋油腐	甜煮嫩芽菜	海結四分干	TAP青菜	黃瓜素丸湯	
		白米	油豆腐+彩椒	黃豆芽+海帶芽	海帶結+四分干		大黃瓜+素丸	
3/26	二	蕎麥飯	★酥炸天婦羅	沙茶干片	莎莎素肉醬	有機青菜	花生QQ湯	
		白米+蕎麥	百頁豆腐+地瓜薯條+茄子	豆干片+芹菜	馬鈴薯+素肉+蕃茄		花生+QQ圓	
3/27	三	茄汁義大利麵	冰糖滷豆包*1	彩蔬花椰	0	TAP青菜	玉米濃湯	
		小烏龍麵+蕃茄+三色豆	豆包	冷凍青花菜+冷凍白花菜+鮮菇			玉米粒+馬鈴薯+奶粉	
3/28	四	紫米飯	醬爆干片	茄汁甜條	三杯杏鮑菇	TAP青菜	味噌豆腐湯	
		白米+紫米	豆干片+豆芽菜	素甜不辣條+彩椒	杏鮑菇+玉米筍		板豆腐+味噌	
3/29	五	胚芽飯	麻婆豆腐	紅蘿蔔炒蛋	木耳白菜	TAP青菜	枸杞冬瓜湯	
		白米+胚芽米	板豆腐+素肉	雞蛋+紅蘿蔔	大白菜+木耳		冬瓜+枸杞	