

新北市新店區文山國中 110年11月份午餐素菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯	附餐	全數總 份數(份)	原菜單 內(份)	原菜單 (份)	水果 (份)	加購及 調整總 份數(份)	數量(大十)
11/1	一	白飯 <small>白米</small>	孜然炒干片 <small>干片+彩椒</small>	毛豆金瓜 <small>南瓜+毛豆仁+蘿蔔乾</small>	清炒豆芽 <small>綠豆芽+紅蘿蔔+木耳</small>	產銷履歷油菜	青木瓜珍菇湯 <small>青木瓜+珍菇</small>							0.0
11/2	二	胚芽飯 <small>白米+胚芽米</small>	★香酥白帶魚*2 <small>素白帶魚</small>	玉米三色 <small>玉米+毛豆仁+紅蘿蔔</small>	清炒黃瓜 <small>大黃瓜+紅蘿蔔+木耳</small>	有機荷葉白菜	蘿蔔香菇湯 <small>白蘿蔔+香菇</small>	水果						0.0
11/3	三	台式炒麵 <small>麵條+綠豆芽+</small>	燒烤醬素雞 <small>素雞+杏鮑菇</small>	香滷豆干 <small>豆干+紅蘿蔔+素絞肉</small>		產銷履歷青江菜	綠豆薏仁湯 <small>綠豆+薏仁</small>							0.0
11/4	四	紫米飯 <small>白米+紫米</small>	三杯豆腸 <small>豆腸+素紫米+杏鮑菇+九層塔</small>	紅燒豆腐 <small>豆腐+珍菇</small>	木耳高麗 <small>高麗菜+木耳</small>	有機空心菜	薑絲冬瓜湯 <small>冬瓜+薑絲</small>	水果						0.0
11/5	五	糙米飯 <small>白米+糙米</small>	醬爆干絲 <small>粗干絲+木耳+紅蘿蔔</small>	香菇蒸蛋 <small>雞蛋+香菇</small>	白菜滷 <small>大白菜+紅蘿蔔+木耳+蒜</small>	產銷履歷油菜	海芽味噌湯 <small>海芽+味噌</small>							0.0
11/8	一	白飯 <small>白米</small>	咖哩油腐 <small>油豆腐+馬鈴薯+紅蘿蔔</small>	海帶三絲 <small>海帶絲+金針菇+紅蘿蔔</small>	鮮菇豆薯 <small>豆薯+鮮菇</small>	產銷履歷小白菜	蔬菜豆腐湯 <small>高麗菜+豆腐</small>							0.0
11/9	二	小米飯 <small>白米+小米</small>	滷豆包*1 <small>豆包+彩椒</small>	蘿蔔燻黑干 <small>大溪黑干+白蘿蔔</small>	鮮菇蒲瓜 <small>蒲瓜+木耳+紅蘿蔔+鮮菇</small>	有機小松菜	玉米濃湯 <small>玉米+馬鈴薯+紅蘿蔔+奶粉</small>	水果						0.0
11/10	三	古早味香菇油飯 <small>白米+糙米+香菇+素鹽酥雞丁</small>	照燒素雞 <small>素雞+地瓜+鮮菇</small>	滷油豆腐 <small>油豆腐+白蘿蔔+紅蘿蔔</small>		產銷履歷油麥菜	海芽珍菇湯 <small>海帶芽+金針菇</small>							0.0
11/11	四	薏仁飯 <small>白米+薏仁</small>	蒲燒豆腸 <small>豆腸+板條</small>	玉米炒蛋 <small>雞蛋+玉米</small>	金菇絲瓜 <small>絲瓜+金針菇</small>	有機青泉菜	芋香西米露 <small>芋頭+西米露+切粉</small>	水果						0.0
11/12	五	麥片飯 <small>白飯+麥片</small>	梅乾扣凍腐 <small>凍腐+梅干菜+筍干</small>	小瓜黑輪 <small>素黑輪+小黃瓜+紅蘿蔔</small>	鮮蔬冬粉 <small>冬粉+高麗菜+紅蘿蔔</small>	產銷履歷青江菜	酸辣湯 <small>豆腐+雞蛋+木耳+紅蘿蔔</small>							0.0
11/15	一	紅藜飯 <small>白米+紅藜</small>	泰式打拋干丁 <small>干丁+素絞肉+白蒜+九層塔+檸檬汁</small>	紅絲銀芽 <small>綠豆芽+紅蘿蔔</small>	麵輪海結 <small>海帶絲+麵輪</small>	產銷履歷油菜	枸杞黃瓜湯 <small>大黃瓜+枸杞</small>							0.0
11/16	二	五穀飯 <small>白米+糙米+胚芽+小米+紫米+燕麥</small>	麻婆手工豆腐*1 <small>手工豆腐</small>	紅蘿蔔炒蛋 <small>雞蛋+紅蘿蔔</small>	蘿蔔滷味 <small>白蘿蔔+香菇+玉米片</small>	有機荷葉白菜	南瓜濃湯 <small>南瓜+馬鈴薯+切粉</small>	水果						0.0
11/17	三	白醬義大利麵 <small>麵+蒜+玉米+切粉</small>	香滷豆包*1 <small>豆包+珍菇</small>	彩椒花椰 <small>青花菜+白花菜+彩椒</small>		產銷履歷菠菜	蕃茄蛋花湯 <small>番茄+高麗菜+雞蛋</small>							0.0
11/18	四	胚芽飯 <small>白米+胚芽米</small>	★天婦羅 <small>百頁豆腐+地瓜+秀珍菇+彩椒</small>	沙茶大溪干 <small>大溪黑干+紅蘿蔔</small>	泰式寬粉 <small>寬粉+綠豆芽+紅蘿蔔+木耳+檸檬汁+九層塔</small>	有機山茼蒿	紅豆麥片湯 <small>紅豆+麥片</small>							0.0
11/19	五	白飯 <small>白米</small>	京都素雞 <small>素雞+甜椒</small>	日式佃煮 <small>白蘿蔔+油豆腐+紅蘿蔔+肉桂</small>	麻油高麗 <small>高麗菜+木耳</small>	產銷履歷青江菜	四神湯 <small>洋蔥仁+芡實+茯苓+山藥+馬鈴薯+薏仁</small>							0.0
11/22	一	芝麻飯 <small>白米+芝麻</small>	薑汁燒豆腸 <small>豆腸+香菇+薑+豆醬</small>	鮮菇黃瓜 <small>大黃瓜+鮮菇</small>	滷白菜 <small>大白菜+紅蘿蔔+木耳</small>	產銷履歷菠菜	蘿蔔素丸湯 <small>素丸+白蘿蔔+芹菜</small>							0.0
11/23	二	薏仁飯 <small>白米+薏仁</small>	糖醋油腐 <small>油豆腐+彩椒</small>	客家小炒 <small>豆干+芹菜+珍菇</small>	薑絲冬瓜 <small>薑絲+冬瓜</small>	有機青松菜	花生QQ湯 <small>花生仁+QQ+小薏仁</small>	水果						0.0
11/24	三	台式炒飯 <small>白米+素肉燥+高麗菜+三色豆</small>	★香酥鱈魚排*1 <small>素鱈魚排</small>	木須扁蒲 <small>蒲瓜+木耳+薑絲+雞蛋</small>		產銷履歷蚵白菜	芋香米粉湯 <small>粗米粉+芋頭+香菇+芹菜</small>							0.0
11/25	四	白飯 <small>白米</small>	壽喜燒蘭花干 <small>蘭花干+杏鮑菇</small>	清炒海根 <small>海根+紅蘿蔔</small>	紅蘿蔔高麗 <small>高麗菜+紅蘿蔔</small>	有機A菜	羅宋湯 <small>馬鈴薯+香菇+紅蘿蔔+西洋芹</small>	水果						0.0
11/26	五	五穀飯 <small>白米+糙米+胚芽+小米+紫米+燕麥</small>	蜜汁豆包*1 <small>豆包</small>	番茄炒蛋 <small>雞蛋+番茄+豆腐</small>	干絲雙芽 <small>綠豆芽+黃豆芽+紅蘿蔔+干絲</small>	產銷履歷油麥菜	結頭湯 <small>結頭菜</small>							0.0
11/29	一	地瓜飯 <small>白米+地瓜</small>	奶香燉素雞 <small>素雞+馬鈴薯+奶粉</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐+素絞肉</small>	木耳蒲瓜 <small>蒲瓜+木耳</small>	產銷履歷青江白菜	肉骨茶 <small>高麗菜+金針菇+肉骨茶包</small>							0.0
11/30	二	紫米飯 <small>白米+紫米</small>	左宗棠干丁 <small>大溪干丁+杏鮑菇</small>	螞蟻上樹 <small>冬粉+素絞肉+高麗菜</small>	雙色花椰 <small>白花椰+綠花椰+紅蘿蔔</small>	有機小白菜	芹香蘿蔔湯 <small>白蘿蔔+芹菜</small>	水果						0.0

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:部份菜餚含有芝麻、堅果、素食等食材，不適合對其過敏體質者食用。

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	肉類及海鮮	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									

本校中央廚房承攬廠商：統鮮美食股份有限公司