

新北市新店區文山國中 110年12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 內類(份) | 原菜單 類(份) | 水果 (份) | 加糖及 茶類 (份) | 數量(大卡) |
|--|----|---|--|---|---------------------------------------|----------|---|----|--------------|--------------|-------------|-----------|------------------|--------|
| 12/1 | 三 | 茄汁義大利麵 <small>高麗菜+素雞肉+香菇+三色豆</small> | ★素白帶魚*1 <small>素白帶魚</small> | 雙色百頁 <small>百頁豆腐+素菜血糕+紅蘿蔔</small> | | 產銷履歷油菜 | 玉米濃湯 <small>玉米+馬鈴薯+麵粉+蛋</small> | | 6.1 | 2.2 | 1.8 | 0.0 | 3.2 | 781.0 |
| 12/2 | 四 | 麥片飯 <small>白米+麥片</small> | 冰糖豆包*1 <small>豆包</small> | 沙茶黑干 <small>黑豆干+紅蘿蔔</small> | 薑絲冬瓜 <small>冬瓜+木耳+薑絲</small> | 有機清菜 | 椰香西米露 <small>西谷米+麵粉+椰漿粉</small> | 水果 | 6.4 | 2.5 | 1.8 | 1.0 | 5.4 | 983.5 |
| 12/3 | 五 | 白飯 <small>白米</small> | 瓜仔素肉燥 <small>素雞肉+花生+紅蘿蔔+碎豆干</small> | 宮保高麗菜 <small>高麗菜+花生+乾辣椒</small> | 玉米炒蛋 <small>雞蛋+玉米粒</small> | 產銷履歷菠菜 | 結頭菜湯 <small>結頭菜</small> | | 6.4 | 2.6 | 2.1 | 0.0 | 2.7 | 817.0 |
| 12/6 | 一 | 紅藜飯 <small>白米+紅藜麥</small> | 馬鈴薯燉素雞 <small>素雞+馬鈴薯+紅蘿蔔</small> | 鐵板豆腐 <small>油豆腐+鮮菇</small> | 豆芽三絲 <small>豆芽+素肉燥+紅蘿蔔</small> | 產銷履歷油麥菜 | 芹香蘿蔔湯 <small>白蘿蔔+芹菜</small> | | 6.7 | 2.8 | 2.2 | 0.0 | 2.3 | 837.5 |
| 12/7 | 二 | 糙米飯 <small>白米+糙米</small> | 坦都里燒豆包 <small>豆包+馬鈴薯+紅蘿蔔+咖哩</small> | 黑輪炒黃瓜 <small>黃瓜+素黑輪片+西洋芹</small> | 醬爆回鍋干片 <small>豆干片+鮮菇+彩椒</small> | 有機小松葉 | 金針高麗湯 <small>乾金針+高麗菜</small> | 水果 | 5.8 | 2.4 | 1.6 | 1.0 | 2.4 | 794.0 |
| 12/8 | 三 | 肉絲飯條 <small>飯條+素肉燥+豆芽菜</small> | 醬燒麵輪 <small>麵輪+白蘿蔔+紅蘿蔔</small> | 鮮菇炒蛋 <small>雞蛋+鮮菇</small> | | 產銷履歷菠菜 | 綠豆QQ湯 <small>綠豆+QQ</small> | | 5.6 | 2.6 | 1.8 | 0.0 | 2.9 | 762.5 |
| 12/9 | 四 | 蕎麥飯 <small>白米+蕎麥</small> | 麻婆手工豆腐 <small>手工豆腐+紅蘿蔔+鮮菇</small> | 鮮菇洋芋 <small>洋芋+鮑魚菇+彩椒</small> | 花生滷海結 <small>海結+花生</small> | 有機青松葉 | 枸杞鮮蔬湯 <small>高麗菜+金針菇+枸杞</small> | 水果 | 5.5 | 2.4 | 1.7 | 1.0 | 2.3 | 771.0 |
| 12/10 | 五 | 紫米飯 <small>白米+紫米</small> | 日式凍腐 <small>凍豆腐</small> | XO醬炒高麗 <small>高麗菜+紅蘿蔔+XO醬</small> | 奶香花椰菜 <small>青花菜+白花菜+麵粉+彩椒</small> | 產銷履歷蚵白菜 | 香菇蘿蔔湯 <small>香菇+白蘿蔔</small> | | 5.0 | 2.7 | 2.8 | 0.0 | 2.7 | 744.0 |
| 12/13 | 一 | 白飯 <small>白米</small> | 京都豆包 <small>豆包+彩椒</small> | 蛋酥蒲瓜 <small>蒲瓜+雞蛋+紅蘿蔔</small> | 咖哩洋芋 <small>馬鈴薯+紅蘿蔔+咖哩</small> | 產銷履歷青江白菜 | 味噌豆腐湯 <small>板豆腐+味噌</small> | | 5.6 | 2.4 | 2.3 | 0.0 | 2.8 | 755.5 |
| 12/14 | 二 | 芝麻飯 <small>白米+芝麻</small> | 照燒蘭花干 <small>蘭花干+素鮑魚+彩椒+白蘿蔔</small> | 薑拌海帶絲 <small>海帶絲+黃豆芽+白干絲</small> | 玉米肉末 <small>玉米粒+毛豆仁+素鹹酥餅丁</small> | 有機荷葉白菜 | 肉骨茶湯 <small>高麗菜+金針菇+素豆腐+肉骨茶包</small> | 水果 | 5.2 | 2.4 | 1.9 | 1.0 | 2.4 | 759.5 |
| 12/15 | 三 | 日式鮮菇炊飯 <small>白米+素鮑魚+香菇+素雞腿丁</small> | 黑胡椒干絲 <small>干絲+鮮菇+彩椒</small> | 茄汁甜不辣條 <small>素甜不辣條+黃椒+青椒</small> | | 產銷履歷油菜 | 南瓜濃湯 <small>南瓜+馬鈴薯+麵粉</small> | | 5.9 | 2.3 | 1.9 | 0.0 | 2.5 | 745.5 |
| 12/16 | 四 | 胚芽飯 <small>白米+胚芽米</small> | ★素鱈魚排*1 <small>素鱈魚排</small> | 紅蘿蔔炒蛋 <small>雞蛋+紅蘿蔔</small> | 莎莎肉醬 <small>馬鈴薯+素雞肉+蕃茄</small> | 有機A菜 | 肉羹清湯 <small>大白菜+木耳+素肉燥</small> | 水果 | 5.6 | 2.5 | 1.5 | 1.0 | 3.4 | 830.0 |
| 12/17 | 五 | 五穀飯 <small>白米+糙米+小米+紫米+燕麥+藜麥</small> | 春川炒素雞 <small>素雞+韓式泡菜+白菜+年糕</small> | 日式豆腐煲 <small>板豆腐+冬菇+木耳</small> | 鮮菇結頭菜 <small>結頭菜+鮮菇</small> | 產銷履歷菠菜 | 燒仙草 <small>QQ圓+花生+香茅汁</small> | | 5.4 | 2.5 | 2.1 | 0.0 | 5.1 | 847.5 |
| 12/20 | 一 | 白飯 <small>白米+小米</small> | 咖哩油腐 <small>油腐+馬鈴薯+紅蘿蔔</small> | 金黃南瓜 <small>南瓜+紅蘿蔔+鮮菇</small> | 芹香干片 <small>豆干+芹菜+木耳</small> | 產銷履歷蚵白菜 | 薑絲冬瓜湯 <small>冬瓜+薑絲</small> | | 5.7 | 2.7 | 1.3 | 0.0 | 2.6 | 751.0 |
| 12/21 | 二 | 薏仁飯 <small>白米+薏仁</small> | ★素花枝排*1 <small>素花枝排</small> | 椒鹽毛豆莢 <small>毛豆莢</small> | 宜蘭西魯肉 <small>大白菜+芋頭+素肉燥</small> | 有機青松葉 | 紅豆湯圓 <small>紅豆+紅白小湯圓</small> | 水果 | 6.3 | 2.6 | 1.8 | 1.0 | 3.1 | 880.5 |
| 12/22 | 三 | 香菇肉燥麵 <small>高麗菜+素雞肉+素雞+干丁</small> | 蜜汁豆包*1 <small>豆包</small> | 香菇蒸蛋 <small>雞蛋+香菇</small> | | 產銷履歷菠菜 | 蘿蔔魚丸湯 <small>白蘿蔔+素丸+芹菜</small> | | 5.4 | 3.1 | 1.5 | 0.0 | 2.5 | 760.5 |
| 12/23 | 四 | 小米飯 <small>白米</small> | 泰式打拋干丁 <small>干丁+素雞肉+素鮑魚+素菜+碎蝦仁</small> | 竹腸滷海結 <small>素竹腸+海帶結</small> | 黃瓜木耳 <small>大黃瓜+木耳</small> | 有機青松葉 | 玉米蛋花湯 <small>玉米粒+雞蛋</small> | 水果 | 5.2 | 2.5 | 1.4 | 1.0 | 2.7 | 768.0 |
| 12/24 | 五 | 胚芽飯 <small>白米+胚芽米</small> | 海南素雞 <small>素雞+小黃瓜</small> | 紹子豆腐 <small>板豆腐</small> | 鮮菇蒲瓜 <small>南瓜+毛豆仁</small> | 產銷履歷小白菜 | 番茄蔬菜湯 <small>番茄+大白菜</small> | | 5.9 | 2.7 | 2.2 | 0.0 | 2.4 | 778.5 |
| 12/27 | 一 | 蕎麥飯 <small>白米+蕎麥</small> | 咖哩空心油腐 <small>油腐+馬鈴薯+紅蘿蔔</small> | 鐵板素雞塊 <small>素雞塊+甜豆漿+玉米筍</small> | 清炒芽菜 <small>綠豆芽+紅蘿蔔+木耳</small> | 履歷蔬菜 | 高山金針湯 <small>金針+素雞+木耳</small> | | 5.8 | 2.3 | 2.5 | 0.0 | 2.5 | 753.5 |
| 12/28 | 二 | 紅藜飯 <small>白米+紅藜麥</small> | 醬燒豆包*1 <small>豆包</small> | 黃瓜丸片 <small>大黃瓜+素丸</small> | 白菜滷 <small>白菜+紅蘿蔔+木耳</small> | 有機黑葉白菜 | 味噌蘿蔔湯 <small>板豆腐+白蘿蔔</small> | 水果 | 5.6 | 2.4 | 2.9 | 1.0 | 2.2 | 803.5 |
| 12/29 | 三 | 上海菜飯 <small>白米+素菜+三色豆+素雞肉</small> | 義式燉油腐 <small>油腐+鮮菇+彩椒+義式香料</small> | 菜脯炒蛋 <small>雞蛋+菜脯</small> | | 產銷履歷油菜 | 鮮菇冬瓜湯 <small>鮮菇+冬瓜</small> | | 5.6 | 2.5 | 2.1 | 0.0 | 2.4 | 740.0 |
| 12/30 | 四 | 小米飯 <small>白米+小米</small> | 三杯豆腸 <small>豆腸+素肉燥+素鮑魚+九層塔</small> | 螞蟻上樹 <small>魚肉+素鮑魚+素菜+紅蘿蔔+蒜末</small> | 關東煮 <small>油豆腐+白蘿蔔+紅蘿蔔+蒟蒻</small> | 有機廣島菜 | 珍珠奶茶 <small>粉圓+紅茶+麵粉</small> | 水果 | 6.2 | 2.5 | 1.8 | 1.0 | 2.7 | 848.0 |
| 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) | | | | | | | | | 6.0 | 2.0 | 2.0 | 1.0 | 3.0 | 850.0 |
| 國中 | | | | | | | | | | | | | | |
| 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:部份菜餚含有花生、芝麻、堅果、香菇等食材，不適合對其過敏體質者食用。 | | | | | | | | | | | | | | |
| 本校中央廚房承攬廠商：統鮮美食股份有限公司 | | | | | | | | | | | | | | |