

## 新北市新店區文山國中 111年1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 種類 (份)	蔬菜量 內類 (份)	蔬菜類 (份)	水果 (份)	海產及 堅果類 子類 (份)	能量(大卡)																																								
															豆類及 蛋類 (份)	其他 (份)																																						
1/3	一	紅藜飯	蘿蔔燉素雞	玉米三色	肉絲銀芽	產銷履歷油菜	海芽蛋花湯							0.0																																								
		白米+紅藜麥	素雞+白蘿蔔+紅蘿蔔	玉米粒+毛豆仁+紅蘿蔔	綠豆芽+木耳+素肉絲			海帶芽+雞蛋																																														
1/4	二	麥片飯	糖醋豆腐	珍菇炒蛋	薑絲冬瓜	有機廣島菜	綠豆地瓜湯	水果						0.0																																								
		白米+麥片	豆腐+甜椒	雞蛋+鮮菇	冬瓜+薑絲			綠豆+地瓜																																														
1/5	三	鮮蔬炒麵	冰糖豆包*1	鮮菇黃瓜	0	產銷履歷青江白菜	味噌金針湯							0.0																																								
		麵條+綠豆芽+木耳+紅蘿蔔+素肉絲	豆包+冰糖	大黃瓜+鮮菇				金針菇+豆腐+味噌																																														
1/6	四	白飯	壽喜燒蘭花干	古早味蘿蔔糕	田園花椰	有機青泉菜	肉羹清湯	水果						0.0																																								
		白米	蘭花干+杏鮑菇	鮮菇+蘿蔔糕	青花菜+白花菜+彩椒			大白菜+木耳+素肉羹																																														
1/7	五	胚芽飯	★天婦羅	紹子豆腐	什錦高麗	產銷履歷菠菜	香菇蘿蔔湯							0.0																																								
		白米+胚芽米	百頁豆腐+麵+彩椒+地瓜	板豆腐+三色豆	高麗菜+木耳+紅蘿蔔			香菇+白蘿蔔																																														
1/10	一	小米飯	蕃茄燒干丁	黑輪炒鮮蔬	雙拌黃芽	產銷履歷小白菜	玉米清湯							0.0																																								
		白米+小米	豆干丁+蕃茄	素黑輪+小黃瓜+鮮菇	綠豆芽+黃豆芽+干絲			玉米粒																																														
1/11	二	糙米飯	條瓜雞丁	沙茶海結	什錦蔬菜	有機小松菜	大滷湯	水果						0.0																																								
		白米+糙米	素雞丁+花瓜+白蘿蔔	海帶結	玉米粒+木耳+三色豆			板豆腐+紅蘿蔔+木耳																																														
1/12	三	油飯	麻油豆腸	紅蘿蔔炒蛋	0	產銷履歷菠菜	紅豆芋圓湯							0.0																																								
		白米+高麗菜+紅蘿蔔+素肉絲	豆腸+素紫米糕	雞蛋+紅蘿蔔				紅豆+芋圓																																														
1/13	四	五穀飯	茶油豆腐	梅干蘿蔔滷	醬爆干片	有機小松菜	包種茶珍菇湯	水果						0.0																																								
		白米+胚芽米+燕麥+小米+紫米	豆腐+茶油+高麗菜	梅乾菜+白蘿蔔	豆干片+紅蘿蔔			金針菇+包種茶																																														
1/14	五	麥片飯	香酥魚排*1	黃瓜丸片	咖哩洋芋	產銷履歷蚵白菜	番茄蔬菜湯							0.0																																								
		白米	素魚排	大黃瓜+素丸	馬鈴薯+紅蘿蔔			蕃茄+鮮菇																																														
1/17	一	白飯	香菇肉燥	滑嫩蒸蛋	韓式結頭菜	產銷履歷菠菜	海芽味噌湯							0.0																																								
		白米+地瓜	素絞肉+碎乾丁+香菇乾	雞蛋	結頭菜+韓式泡菜			海帶芽+味噌																																														
1/18	二	燕麥飯	馬鈴薯燉黑干	珍菇扁蒲	蛋酥白菜	有機廣島菜	冬瓜粉圓	水果						0.0																																								
		白米+燕麥	黑干+馬鈴薯+紅蘿蔔	蒲瓜+金針菇+木耳	大白菜+雞蛋+香菇			粉圓+冬瓜磚																																														
1/19	三	茄汁義大利麵	蜜汁豆包*1	紅絲高麗	0	產銷履歷油菜	南瓜濃湯							0.0																																								
		義大利麵+三色豆+素絞肉+蕃茄	豆包	高麗菜+紅蘿蔔				南瓜+馬鈴薯+奶粉																																														
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)							國中	6.0	2.0	2.0	1.0	3.0	850.0																																									
備註1:菜單中板豆腐、油豆腐、單豆干、五香豆干、豆粉、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。																																																						
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr> <th colspan="3">主菜種類(次/月)</th> <th colspan="3">主菜食材特性分析(次/月)</th> <th colspan="3">副菜食材特性分析(次/月)</th> <th colspan="3">其他分析(次/月)</th> </tr> <tr> <th rowspan="2">豆類及 其製品</th> <th rowspan="2">魚肉及 海鮮</th> <th rowspan="2">豬肉</th> <th rowspan="2">雞肉</th> <th rowspan="2">生鮮食材</th> <th rowspan="2">調理食品</th> <th colspan="2">加工食品</th> <th rowspan="2">油炸品</th> <th rowspan="2">甜湯</th> <th colspan="2"></th> </tr> <tr> <th>魚肉類</th> <th>其他</th> <th></th> <th></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>0</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>															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	魚肉及 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											
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	魚肉及 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																																																						
本校由中央廚承攬廠商：結鮮美合股份有限公司																																																						