

## 新北市新店區文山國中 110年11月份午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯	附餐	營養成分					能量(大卡)		
									全日總 熱能 (Kcal)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	纖維 (g)			
11/1	一	白飯	孜然炒肉片	毛豆金瓜	清炒豆芽	產銷履歷油菜	青木瓜排骨湯								0.0	
		白米	豬肉片+豆干+洋葱	南瓜+毛豆仁+蘿蔔乾	綠豆芽+紅蘿蔔+木耳+肉絲		青木瓜+龍骨丁									
11/2	二	胚芽飯	★香酥魚排*1	玉米三色	清炒黃瓜	有機苜荳芽白菜	蒜頭香菇雞湯	水果							0.0	
		白米+胚芽米	魚排	玉米+毛豆仁+紅蘿蔔	大黃瓜+紅蘿蔔+木耳		白蘿蔔+雞丁+香菇+蒜頭									
11/3	三	台式炒麵	燒烤醬肉柳	香滷豆干		產銷履歷青江菜	綠豆薏仁湯								0.0	
		麵條+豬肉絲+洋葱	肉柳+杏鮑菇+洋葱	豆干+紅蘿蔔+絞肉			綠豆+薏仁									
11/4	四	紫米飯	三杯雞丁	紅燒豆腐	培根高麗	有機空心菜	冬瓜大骨湯	水果							0.0	
		白米+紫米	雞丁	豆腐+洋葱	高麗菜+木耳+培根		冬瓜+薑絲+龍骨丁									
11/5	五	糙米飯	洋蔥豬柳	香菇蒸蛋	白菜滷	產銷履歷油菜	小魚味噌湯								0.0	
		白米+糙米	豬肉柳+洋葱	雞蛋+香菇	大白菜+紅蘿蔔+木耳+蒜		小魚+海芽+味噌									
11/8	一	白飯	咖哩豬	海帶三絲	鮮菇豆薯	產銷履歷小白菜	蔬菜豆腐湯								0.0	
		白米	豬肉+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋葱	海帶絲+金針菇+紅蘿蔔	豆薯+鮮菇		高麗菜+豆腐									
11/9	二	小米飯	滷雞腿*1	蘿蔔燉黑干	蝦香蒲瓜	有機小松菜	玉米濃湯	水果							0.0	
		白米+小米	雞腿	大溪黑干+白蘿蔔	蒲瓜+木耳+蝦米		玉米+馬鈴薯+洋葱+紅蘿蔔+麵粉									
11/10	三	古早味香菇油飯	蒜泥白肉	滷油豆腐		產銷履歷油麥菜	海芽珍菇湯								0.0	
		白米+糙米+香菇+豬肉絲	肉角+豆薯+蒜頭	油豆腐+白蘿蔔+紅蘿蔔			海帶芽+金針菇									
11/11	四	薏仁飯	蒲燒魚丁	玉米炒蛋	金菇絲瓜	有機青泉菜	芋香西米露	水果							0.0	
		白米+薏仁	魚丁+板條+洋葱	雞蛋+玉米+蔥花	絲瓜+金針菇+豆蓉		芋頭+西米露+切粉									
11/12	五	麥片飯	梅干扣肉	小瓜黑輪	鮮蔬冬粉	產銷履歷青江菜	酸辣湯								0.0	
		白飯+麥片	肉角+梅干菜+筍干	黑輪+小黃瓜+紅蘿蔔	冬粉+高麗菜+紅蘿蔔		豆腐+雞蛋+木耳+紅蘿蔔									
11/15	一	紅藜飯	泰式打拋豬	韭菜銀芽	麵輪海結	產銷履歷油菜	枸杞黃瓜湯								0.0	
		白米+紅藜	豬肉+洋葱+馬鈴薯+九層塔+蒜頭+豆薯	綠豆芽+韭菜+紅蘿蔔	海帶結+麵輪		大黃瓜+枸杞+龍骨丁									
11/16	二	五穀飯	麻婆豆腐魚	洋蔥炒蛋	蘿蔔滷味	有機苜荳芽白菜	南瓜濃湯	水果							0.0	
		白米+糙米+胚芽米+小米+紫米+燕麥	魚丁+豆腐+蔥+洋葱	雞蛋+洋葱+紅蘿蔔	白蘿蔔+香菇+玉米片		南瓜+馬鈴薯+切粉									
11/17	三	白醬義大利麵	香滷豬排*1	彩椒花椰		產銷履歷菠菜	蕃茄蛋花湯								0.0	
		麵+蒜+玉米+洋葱+切粉	豬排	青花菜+白花菜+彩椒			番茄+高麗菜+雞蛋+龍骨丁									
11/18	四	胚芽飯	★鹹酥雞	沙茶大溪干	泰式寬粉	有機山茼蒿	紅豆麥片湯	水果							0.0	
		白米+胚芽米	清肉丁+地瓜條+九層塔	大溪黑干+紅蘿蔔	寬粉+綠豆芽+紅蘿蔔+木耳+碎豬排		紅豆+麥片									
11/19	五	白飯	京都排骨	日式佃煮	麻油高麗	產銷履歷青江菜	四神湯								0.0	
		白米	肉角+洋葱+薑+甜麵	白蘿蔔+油豆腐+紅蘿蔔+肉絲	高麗菜+木耳+肉絲		洋葱+寬粉+山茼蒿+肉絲+龍骨丁									
11/22	一	芝麻飯	薑汁燒肉	鮮菇黃瓜	滷白菜	產銷履歷菠菜	蘿蔔魚丸湯								0.0	
		白米+芝麻	肉片+洋葱+香菇+薑+豆薯	大黃瓜+鮮菇+肉絲	大白菜+紅蘿蔔+木耳		魚丸+芹菜									
11/23	二	薏仁飯	糖醋雞丁	客家小炒	薑絲冬瓜	有機青松菜	花生QQ湯	水果							0.0	
		白米+薏仁	雞丁+洋葱+彩椒	豆干+肉絲+青蔥+芹菜+鮑魚粒	薑絲+冬瓜+絞肉		花生仁+QQ+小薑仁									
11/24	三	台式炒飯	★香酥蝦排*1	木須扁蒲		產銷履歷蚵白菜	芋香米粉湯								0.0	
		白米+細肉絲+高麗菜+三色豆	CAS蝦排	蒲瓜+木耳+薑絲+雞蛋			甜米粉+芋頭+蝦米+香菇+芹菜									
11/25	四	白飯	壽喜燒肉片	蒜香海根	紅蘿蔔高麗	有機A菜	羅宋湯	水果							0.0	
		白米	豬肉片+洋葱+杏鮑菇	海根+大蒜	高麗菜+紅蘿蔔		肉片+薯仔+龍骨丁+紅蘿蔔+肉片+洋葱									
11/26	五	五穀飯	蜜汁雞腿排*1	番茄炒蛋	肉絲雙芽	產銷履歷油麥菜	結頭大骨湯								0.0	
		白米+糙米+胚芽米+小米+紫米+燕麥	雞排	雞蛋+番茄+豆腐+青蔥	綠豆芽+青豆芽+紅蘿蔔+肉絲+韭菜		結頭菜+龍骨丁									
11/29	一	地瓜飯	奶香燉肉	麻婆豆腐	木耳蒲瓜	產銷履歷青江白菜	肉骨茶								0.0	
		白米+地瓜	豬肉+洋葱+馬鈴薯+切粉	豆腐+豬絞肉+洋葱+蔥	蒲瓜+木耳		高麗菜+金針菇+肉骨茶包+龍骨丁									
11/30	二	紫米飯	左宗棠雞	螞蟻上樹	雙色花椰	有機小白菜	蘿蔔大骨湯	水果							0.0	
		白米+紫米	雞丁+大溪干丁+杏鮑菇	冬粉+豬絞肉+高麗菜	白花椰+綠花椰+紅蘿蔔		白蘿蔔+龍骨丁									
									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

單位：每人每日應供應份數(一週平均值)

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:部份菜餚含有蝦米、花生、芝麻、堅果、香菇、牛奶、雞蛋等食材，不適合對其過敏體質者食用。

備註3:本校午餐所使用之豬肉來源：台灣，皆使用CAS台灣優良農產品。

備註4:每日午餐菜色可至“食材登錄平台”網站查閱。<http://lunch.twfoodtrace.org.tw>

主菜種類(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											

本校中央廚房承攬廠商：統鮮美食股份有限公司

