

# 新北市新店區文山國中 110年12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 (份)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	纖維 (g)	
12/1	三	茄汁義大利麵	★椒鹽魚條	雙色百頁		產銷履歷油菜	玉米濃湯		6.1	2.2	1.8	0.0	3.2	781.0
		烏龍麵+絞肉+青醬+三色	魚條	百頁豆腐+素血糕+紅蘿蔔			玉米+洋蔥+馬鈴薯+麵粉+蛋							
12/2	四	麥片飯	冰糖翅小腿*2	沙茶黑干	薑絲冬瓜	有機清眾菜	椰香西米露	水果	6.4	2.5	1.8	1.0	5.4	983.5
		白米+麥片	翅小腿	黑豆干+紅蘿蔔	冬瓜+木耳+絞肉+薑絲		西谷米+麵粉+椰菜粉							
12/3	五	白飯	瓜仔肉燥	宮保高麗菜	玉米炒蛋	產銷履歷菠菜	結頭菜大骨湯		6.4	2.6	2.1	0.0	2.7	817.0
		白米	絞肉+花瓜	高麗菜+花生+肉片+乾辣椒	雞蛋+玉米粒		結頭菜+雞骨丁							
12/6	一	紅藜飯	馬鈴薯燉肉	鐵板豆腐	豆芽三絲	產銷履歷油麥菜	蘿蔔排骨湯		6.7	2.8	2.2	0.0	2.3	837.5
		白米+紅藜麥	肉角+馬鈴薯+紅蘿蔔	油豆腐+鮮菇+青蔥	豆芽+肉絲+韭菜		白蘿蔔+芹菜+雞骨丁							
12/7	二	糙米飯	坦都里雞	黑輪炒黃瓜	醬爆回鍋干片	有機小松葉	金針花大骨湯	水果	5.8	2.4	1.6	1.0	2.4	794.0
		白米+糙米	清雞胸+紅蘿蔔+洋蔥+咖哩	黃瓜+黑輪片+西洋芹	豆干片+肉絲+青蔥+洋蔥		乾金針+高麗菜+雞骨丁							
12/8	三	肉絲飯條	麵輪燒肉	洋蔥炒蛋		產銷履歷菠菜	綠豆QQ湯		5.6	2.6	1.8	0.0	2.9	762.5
		飯條+肉絲+豆芽菜+韭菜	肉角+白蘿蔔+紅蘿蔔+麵輪	雞蛋+洋蔥			綠豆+QQ							
12/9	四	蕎麥飯	香滷雞腿*1	鮮菇洋芋	花生滷海結	有機青松菜	枸杞鮮蔬湯	水果	5.5	2.4	1.7	1.0	2.3	771.0
		白米+蕎麥	雞腿	洋芋+鮑魚菇+彩椒	海結+花生		高麗菜+金針菇+雞骨丁+枸杞							
12/10	五	紫米飯	日式豬肉丼	XO醬炒高麗	奶香花椰菜	產銷履歷蚵白菜	香菇雞湯		5.0	2.7	2.8	0.0	2.7	744.0
		白米+紫米	肉片+洋蔥	高麗菜+紅蘿蔔+XO醬	青花菜+白花菜+麵粉+彩椒		雞丁+香菇+白蘿蔔							
12/13	一	白飯	京都排骨	蛋酥蒲瓜	咖哩洋芋	產銷履歷青江白菜	小魚味噌湯		5.6	2.4	2.3	0.0	2.8	755.5
		白米	肉角+軟骨丁+洋蔥+彩椒	蒲瓜+雞蛋+紅蘿蔔	馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥+咖哩		小魚干+板豆腐+味噌							
12/14	二	芝麻飯	照燒雞丁	蒜拌海帶絲	玉米肉末	有機荷葉白菜	肉骨茶湯	水果	5.2	2.4	1.9	1.0	2.4	759.5
		白米+芝麻	雞丁+杏鮑菇+彩椒+白蘿蔔	海帶絲+黃豆芽+白干絲	玉米粒+毛豆仁+絞肉		高麗菜+金針菇+雞骨丁+肉骨茶包							
12/15	三	日式鮮菇炊飯	黑胡椒豬柳	茄汁甜不辣條		產銷履歷油菜	南瓜濃湯		5.9	2.3	1.9	0.0	2.5	745.5
		白米+杏鮑菇+香菇+肉絲	肉柳+洋蔥+彩椒	甜不辣條+黃椒+青蔥			南瓜+馬鈴薯+麵粉							
12/16	四	胚芽飯	★香酥魚排*1	紅蘿蔔炒蛋	莎莎肉醬	有機A菜	肉羹清湯	水果	5.6	2.5	1.5	1.0	3.4	830.0
		白米+胚芽米	魚排	雞蛋+紅蘿蔔+洋蔥	馬鈴薯+絞肉+洋蔥+蕃茄		大白菜+木耳+肉羹							
12/17	五	五穀飯	春川炒雞	日式豆腐煲	鮮菇結頭菜	產銷履歷菠菜	燒仙草		5.4	2.5	2.1	0.0	5.1	847.5
		白米+糙米+小米+紫米+燕麥+胚芽米	雞丁+韓式泡菜+白菜+青椒+洋蔥+蒜	板豆腐+冬粉+木耳+蒜	結頭菜+鮮菇+肉片		QQ圓+花豆+香茅汁							
12/20	一	白飯	咖哩豬	金黃南瓜	客家小炒	產銷履歷蚵白菜	冬瓜大骨湯		5.7	2.7	1.3	0.0	2.6	751.0
		白米	肉角+馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔	南瓜+毛豆仁	豆干+肉絲+蔥+洋蔥+雞蛋+鮑魚		冬瓜+雞骨丁							
12/21	二	薏仁飯	★蝦仁捲*2	椒鹽毛豆莢	宜蘭西魯肉	有機青松葉	紅豆湯圓	水果	6.3	2.6	1.8	1.0	3.1	880.5
		白米+薏仁	蝦捲	毛豆莢	大白菜+芋頭+肉絲		紅豆+紅白小湯圓							
12/22	三	香菇肉燥麵	蜜汁雞排*1	香菇蒸蛋		產銷履歷菠菜	蘿蔔魚丸湯		5.4	3.1	1.5	0.0	2.5	760.5
		烏龍麵+絞肉+青醬+干丁	雞排	雞蛋+香菇			白蘿蔔+魚丸+芥菜							
12/23	四	小米飯	泰式打拋豬	竹腸滷海結	黃瓜木耳	有機青松菜	玉米蛋花湯	水果	5.2	2.5	1.4	1.0	2.7	768.0
		白米+胚芽米	絞肉+香茅+洋蔥+九層塔+檸檬汁+魚露	素竹腸+海帶結	大黃瓜+木耳+肉片		玉米粒+雞蛋							
12/24	五	胚芽飯	海南雞	紹子豆腐	鮮菇蒲瓜	產銷履歷小白菜	番茄蔬菜湯		5.9	2.7	2.2	0.0	2.4	778.5
		白米+胚芽米	清雞丁+小黃瓜+蒜	板豆腐+絞肉	蒲瓜+紅蘿蔔+鮮菇		番茄+大白菜+雞骨丁							
12/27	一	蕎麥飯	蔥油雞	白菜獅子頭	粟米百匯	履歷蔬菜	蘿蔔排骨湯		5.7	2.8	2.5	0.0	2.3	775.0
		白米+蕎麥	雞肉+蔥+薑	大白菜+獅子頭+紅蘿蔔	玉米+小黃瓜+香菇		白蘿蔔+紅蘿蔔+芥菜+糖大骨							
12/28	二	紅藜飯	醬燒大排*1	黃瓜丸片	白菜滷	有機黑葉白菜	味噌蘿蔔湯	水果	5.6	2.4	2.9	1.0	2.2	803.5
		白米+紅藜麥	醬燒大排	大黃瓜+貢丸	白菜+紅蘿蔔+木耳		板豆腐+白蘿蔔							
12/29	三	上海菜飯	義式燉肉	菜脯炒蛋		產銷履歷油菜	鮮菇冬瓜湯		5.6	2.5	2.1	0.0	2.4	740.0
		白米+青江菜+三色豆+絞肉	肉角+洋蔥+彩椒+義式香料	雞蛋+菜脯			鮮菇+冬瓜+雞骨丁							
12/30	四	小米飯	三杯雞	螞蟻上樹	關東煮	有機廣島菜	珍珠奶茶	水果	6.2	2.5	1.8	1.0	2.7	848.0
		白米+小米	雞丁+米血糕+老薑片+九層塔	冬粉+絞肉+豆干+紅蘿蔔+木耳	油豆腐+白蘿蔔+紅蘿蔔+菇類		粉圓+紅茶+麵粉							
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					
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。 <a href="http://lunch.twfoodtrace.org.tw">http://lunch.twfoodtrace.org.tw</a>														

豆類及其製品		肉類及海鮮		主菜種類(次/月)		主菜食材特性分析(次/月)		副菜種類(次/月)		其他分析(次/月)	
								加工食品			
								魚肉類		甜湯	
								其他			
0	3	10	8	19	2	0	3	3	5		

本校中央廚房承攬廠商：統鮮美食品股份有限公司