

新北市新店區文山國中 111年1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	水果	全穀類(磅)	豆及豆類(磅)	蔬菜類(磅)	水果(磅)	海產及堅果類(磅)	能量(大卡)
1/3	一	紅藜飯	蘿蔔燉肉	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	肉角+白蘿蔔+紅蘿蔔	玉米粒+毛豆仁+紅蘿蔔	綠豆芽+韭菜+木耳+細肉絲			海帶芽+雞蛋							
1/4	二	麥片飯	糖醋魚丁	洋蔥炒蛋	薑絲冬瓜	有機廣島菜	綠豆地瓜湯	水果							0.0
		白米+麥片	魚丁+豆腐+甜椒	洋蔥+蔥+雞蛋	冬瓜+薑絲+絞肉			綠豆+地瓜							
1/5	三	鮮蔬炒麵	冰糖油翅腿*2	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+細肉絲	雞翅+冰糖	大黃瓜+鮮菇				金針菇+豆腐+味噌							
1/6	四	白飯	壽喜燒肉片	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	肉片+洋蔥+杏鮑菇+蔥	鮮菇+蘿蔔糕	青花菜+白花菜+彩椒			大白菜+木耳+肉羹							
1/7	五	胚芽飯	★鹽酥雞	紹子豆腐	什錦高麗	產銷履歷菠菜	香菇雞湯								0.0
		白米+胚芽米	雞肉+九層塔	板豆腐+三色豆+絞肉+蔥	高麗菜+木耳+紅蘿蔔			香菇+雞丁+白蘿蔔							
1/10	一	小米飯	蕃茄燒肉	黑輪炒鮮蔬	雙拌黃芽	產銷履歷小白菜	玉米粒大骨湯								0.0
		白米+小米	肉片+蕃茄+豆干丁	黑輪+小黃瓜+鮮蔬	綠豆芽+黃豆芽+干絲			玉米粒+雞骨丁							
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	雞丁+花瓜+白蘿蔔	海帶結+百頁絲	玉米粒+木耳+三色豆			板豆腐+紅蘿蔔+木耳							
1/12	三	油飯	麻油雞	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+肉絲	雞丁+米血糕	雞蛋+紅蘿蔔				紅豆+芋圓							
1/13	四	五穀飯	茶油肉片	梅干蘿蔔滷	醬爆小魚干片	有機小松菜	包種茶雞湯	水果							0.0
		白米+胚芽米+燕麥+小米+紫米	肉片+高麗菜+茶油	梅乾菜+白蘿蔔	豆干片+洋蔥+小魚			雞丁+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	魚排	大黃瓜+貢丸片	馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥			蕃茄+鮮蔬+雞骨丁							
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	絞肉+碎乾丁+香菇乾+紅蔥頭	雞蛋	結頭菜+韓式泡菜			海帶芽+味噌							
1/18	二	燕麥飯	馬鈴薯燉肉	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	肉角+馬鈴薯+紅蘿蔔	蒲瓜+金針菇+木耳	大白菜+蛋+香菇			粉圓+冬瓜磚							
1/19	三	茄汁義大利麵	蜜汁雞腿*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+絞肉+蕃茄	雞腿	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、豆包、關花干、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)				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															
本校中央廚房承攬廠商：統鮮美食股份有限公司															