

新北市新店區中正國小午餐群組

111年8、9月份午餐菜單(素)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯	附餐	
8/30	二	燕麥飯 <small>白米+燕麥</small>	瓜仔干丁 <small>豆干丁+碎瓜+紅蔥頭</small>	炒土豆條 <small>馬鈴薯+鮮菇</small>	薑絲海根 <small>海帶根+金針菇</small>	有機小松菜	冬菜黃芽湯 <small>黃豆芽+素冬菜</small>	水果	
8/31	三	韓式拌飯 <small>白米+紫豆芽+海帶芽+小黃瓜+素雞丁+紅蘿蔔</small>	安東燉素雞 <small>素雞+馬鈴薯+紅蘿蔔+寬冬粉</small>	椒鹽毛豆莢 <small>冷凍毛豆莢</small>		產銷履歷薤菜	大醬湯 <small>板豆腐+鮮菇</small>		
9/1	四	白飯 <small>白米</small>	咖哩油腐 <small>油豆腐+馬鈴薯+紅蘿蔔</small>	木耳蒲瓜 <small>蒲瓜+木耳+紅蘿蔔</small>	螞蟻上樹 <small>冬菇+素雞丁+綠豆芽</small>	產銷履歷青江菜	田園蔬菜湯 <small>高麗菜+番茄</small>	水果	
9/2	五	糙米飯 <small>白米+糙米</small>	泰式檸檬魚 <small>素魚丁+板豆腐+檸檬汁</small>	菜脯蛋 <small>雞蛋+菜脯</small>	清炒黃瓜 <small>大黃瓜+木耳+紅蘿蔔</small>	產銷履歷蚵白菜	綠豆薏仁湯 <small>綠豆+薏仁</small>		
9/5	一	小米飯 <small>白米+小米</small>	馬鈴薯燉黑干 <small>大漢黑干+馬鈴薯+紅蘿蔔</small>	木耳高麗 <small>高麗菜+木耳</small>	塔香海茸 <small>海茸+九層塔</small>	產銷履歷薤菜	芹香蘿蔔湯 <small>白蘿蔔+芹菜</small>		
9/6	二	白飯 <small>白米</small>	香滷豆包*1 <small>豆包</small>	拌雙芽 <small>綠豆芽+黃豆芽+海帶芽</small>	玉米三色 <small>冷凍玉米粒+素雞丁+紅蘿蔔+毛豆仁</small>	有機荷葉白菜	花豆QQ湯 <small>花豆+QQ圓</small>	水果	
9/7	三	日式鮮菇拌飯 <small>白米+杏鮑菇+香菇+素雞丁</small>	壽喜燒豆腸 <small>豆腐+紅蘿蔔</small>	蕃茄炒蛋 <small>雞蛋+蕃茄+板豆腐</small>		產銷履歷青江菜	味噌湯 <small>豆腐+味噌</small>		
9/8	四	蕎麥飯 <small>白米+蕎麥</small>	三杯油腐 <small>油豆腐+杏鮑菇+素紫米糕+九層塔+薑片</small>	白菜滷 <small>大白菜+木耳+紅蘿蔔</small>	冬瓜木耳 <small>冬瓜+木耳+薑絲</small>	產銷履歷油菜	玉米清湯 <small>冷凍玉米粒</small>	水果	
9/9	五	中秋節補假一日							
9/12	一	白飯 <small>白米</small>	打拋干丁 <small>豆干丁+蕃茄+檸檬汁+九層塔+香茅</small>	木耳黃瓜 <small>大黃瓜+木耳</small>	紅蘿蔔炒蛋 <small>雞蛋+紅蘿蔔</small>	產銷履歷薤菜	薑絲海芽湯 <small>海帶芽+薑絲</small>		
9/13	二	胚芽飯 <small>白米+胚芽米</small>	蒲燒魚丁 <small>素魚丁+豆腐</small>	小瓜甜條 <small>甜不辣條+小黃瓜+彩椒</small>	紅絲高麗 <small>高麗菜+紅蘿蔔</small>	有機黑葉白菜	仙草蜜 <small>仙草切</small>	水果	
9/14	三	古早味炒麵 <small>烏龍麵+綠豆芽+素肉</small>	香滷蘭花干 <small>蘭花干+香菇+紅蘿蔔</small>	雙色花椰 <small>青花菜+白花菜</small>		產銷履歷油菜	四神湯 <small>馬鈴薯+山藥+薏仁+茯苓+芡實</small>		
9/15	四	燕麥飯 <small>白米+燕麥</small>	冰糖豆包*1 <small>豆包</small>	麻婆豆腐 <small>板豆腐+素雞丁</small>	絲瓜粉絲煲 <small>絲瓜+粉絲+木耳</small>	產銷履歷小白菜	榨菜蘿蔔湯 <small>榨菜絲+白蘿蔔</small>	水果	
9/16	五	薏仁飯 <small>白米+小米</small>	泡菜凍腐 <small>凍豆腐+大白菜+紅蘿蔔</small>	芹香干片 <small>豆干片+芹菜+紅蘿蔔</small>	鐵板豆芽 <small>綠豆芽+紅蘿蔔+木耳</small>	產銷履歷青江菜	蔬菜味噌湯 <small>白蘿蔔+味噌</small>		
9/19	一	紅藜飯 <small>白米+紅藜麥</small>	★香酥魚排*1 <small>素魚排</small>	莎莎肉醬 <small>馬鈴薯+番茄+冷凍玉米粒+紅蘿蔔+毛豆仁+素雞丁</small>	竹腸湯海結 <small>海帶結+香竹腸</small>	產銷履歷蚵白菜	冬瓜檸檬奇亞籽 <small>奇亞籽+冬瓜磚+檸檬汁</small>		
9/20	二	糙米飯 <small>白米+糙米</small>	薑汁豆腸 <small>豆腐+薑泥</small>	毛豆金瓜 <small>板豆腐+南瓜+馬鈴薯</small>	香滷黑干 <small>大漢黑干+紅蘿蔔</small>	有機青油菜	芋香米粉湯 <small>粗米粉+芋頭</small>	水果	
9/21	三	薑黃炒飯 <small>白米+冷凍三色豆+冷凍玉米粒+素雞丁</small>	和風照燒排*1 <small>和風照燒排</small>	滑嫩蒸蛋 <small>雞蛋</small>		產銷履歷薤菜	肉骨茶湯 <small>高麗菜+金針菇+肉骨茶包</small>		
9/22	四	小米飯 <small>白米+小米</small>	梅干燒豆包*1 <small>豆包+筍干+梅干菜</small>	關東煮 <small>油豆腐+白蘿蔔+筍干+紅蘿蔔</small>	田園花椰 <small>青花菜+白花菜+彩椒</small>	產銷履歷青江菜	羅宋湯 <small>蕃茄+馬鈴薯+西洋芹</small>	水果	
9/23	五	白飯 <small>白米</small>	紫蘇梅燒豆腸 <small>豆腐+地瓜+紫蘇梅</small>	白菜獅子頭*1 <small>素獅子頭*1+大白菜+紅蘿蔔</small>	薑絲冬瓜 <small>冬瓜+薑絲+木耳</small>	產銷履歷小白菜	大滷湯 <small>板豆腐+高麗菜+紅蘿蔔+木耳</small>		
9/26	一	芝麻飯 <small>白米+黑芝麻</small>	紅燒豆腐 <small>板豆腐+白蘿蔔+紅蘿蔔</small>	蛋酥蒲瓜 <small>蒲瓜+雞蛋+木耳</small>	泰式寬粉 <small>寬冬粉+綠豆芽+木耳+檸檬汁+九層塔+香茅</small>	產銷履歷薤菜	海芽味噌湯 <small>海帶芽+味噌</small>		
9/27	二	紅藜飯 <small>白米+紅藜麥</small>	蒲燒魚丁 <small>素魚丁+板豆腐</small>	清炒黃瓜 <small>大黃瓜+木耳</small>	塔香鮑菇 <small>杏鮑菇+素紫米糕+九層塔</small>	有機荷葉白菜	肉羹清湯 <small>素肉羹+木耳+大白菜</small>	水果	
9/28	三	茄汁義大利麵 <small>烏龍麵+冷凍三色豆+素雞丁+鮮菇</small>	香滷豆包*1 <small>豆包</small>	珍菇滑蛋 <small>雞蛋+鮮菇</small>		產銷履歷青江菜	玉米濃湯 <small>冷凍玉米粒+馬鈴薯+紅蘿蔔+麵粉</small>		
9/29	四	白飯 <small>白米</small>	麻油鮮蔬凍腐 <small>凍豆腐+高麗菜+杏鮑菇</small>	咖哩洋芋 <small>馬鈴薯+紅蘿蔔</small>	清炒豆芽 <small>綠豆芽+木耳</small>	產銷履歷小白菜	摩摩喳喳 <small>西谷米+紫米+芋頭</small>	水果	
9/30	五	五穀飯 <small>白米+糙米+胚芽米+燕麥+紫米+小米</small>	★天婦羅 <small>百頁豆腐+地瓜+鮮菇+九層塔</small>	白菜年糕 <small>大白菜+年糕+木耳</small>	海帶三絲 <small>海帶絲+金針菇+紅蘿蔔</small>	產銷履歷油菜	蘿蔔丸子湯 <small>白蘿蔔+素丸</small>		
教育部-學校午餐食物內容及營養基準							1-3年級		
單位：每人每日應供應份數(一週平均值)							4-6年級		

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。

備註3:本校未使用輻射污染食品。