

新北市立文山國民中學

111年12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
12/1	四	紫米飯	栗子燒油腐	蒜香海茸	絲瓜豆腐	產銷履歷蚵白菜	蕃茄蔬菜湯	水果
		白米+紫米	油豆腐+高麗菜+栗子	海茸+大蒜	絲瓜+豆腐	蕃茄+大白菜		
12/2	五	小米飯	蜜汁豆包*1	蕃茄炒蛋	脆薯條豆	產銷履歷菠菜	珍菇黃瓜湯	
		白米+小米	豆包+彩椒	雞蛋+蕃茄+豆腐	四季豆+馬鈴薯+木耳	大黃瓜+鮮菇		
12/5	一	白飯	咖哩油腐	清炒豆芽	紅燒冬瓜	產銷履歷油麥菜	味噌豆腐湯	
		白米	油豆腐+紅蘿蔔+馬鈴薯	綠豆芽+木耳+紅蘿蔔	冬瓜+薑絲	豆腐+味噌		
12/6	二	薏仁飯	沙茶素魚丁	黃瓜素丸片	蒜香海根	有機小松菜	綠豆湯	水果
		白米+薏仁	素魚丁+豆腐+彩椒	大黃瓜+素丸	海帶根+金針菇	綠豆		
12/7	三	茄汁義大利麵	香酥素魚排*1	紅片高麗菜		產銷履歷菠菜	南瓜濃湯	
		烏龍麵+冷凍三色豆+鮮菇+素肉	素魚排	高麗菜+紅蘿蔔		南瓜+馬鈴薯+奶粉		
12/8	四	蕎麥飯	薑汁豆腸	麻婆豆腐	清炒白菜	產銷履歷油菜	榨菜湯	水果
		白米+蕎麥	豆腸+薑+鮮菇	板豆腐+素肉+三色豆	大白菜+紅蘿蔔+木耳	榨菜絲+白蘿蔔		
12/9	五	燕麥飯	醬爆干片	滑嫩蒸蛋	清炒蒲瓜	產銷履歷蚵白菜	素肉羹湯	
		白米+燕麥	豆干片+芹菜+紅蘿蔔	雞蛋	扁蒲+紅蘿蔔	素肉羹+木耳+金針菇		
12/12	一	紅藜飯	燒烤醬烤麩	佛跳牆	雙色百頁	產銷履歷青江菜	鮮菇蘿蔔湯	
		白米+紅藜麥	烤麩+杏鮑菇	白菜+芋頭+鵝蛋+筍干	百頁豆腐+海帶結	白蘿蔔+鮮菇		
12/13	二	白飯	咖哩椰香素魚	香滷豆干	田園花椰	有機荷葉白菜	素肉骨茶湯	水果
		白米	馬鈴薯+紅蘿蔔+素魚	豆干+杏鮑菇	青花菜+白花菜+彩椒	高麗菜+金針菇+肉骨茶包		
12/14	三	古早味油飯	麻油凍腐	絲瓜粉絲煲		產銷履歷油菜	味噌蛋花湯	
		白米+糯米+香菇+素肉	凍豆腐+鮮菇+薑片	絲瓜+粉絲+木耳		味噌、豆腐、蛋		
12/15	四	胚芽飯	壽喜燒油腐	南瓜肉末	蘿蔔麵輪	產銷履歷蚵白菜	綠豆芋園湯	水果
		白+胚芽	油豆腐+鮮菇	南瓜+馬鈴薯+素肉+毛豆	蘿蔔+麵輪	綠豆+芋園		
12/16	五	糙米飯	香滷豆包*1	珍菇炒蛋	紅仁扁蒲	產銷履歷菠菜	冬瓜湯	
		白米+糙米	豆包+彩椒	雞蛋+鮮菇	扁蒲+紅蘿蔔	冬瓜+鮮菇		
12/19	一	芝麻飯	醬爆豆腸	木耳黃瓜	關東煮	產銷履歷蚵白菜	薑絲黃芽湯	
		白米+芝麻	豆腸+珍菇	大黃瓜+木耳	白蘿蔔+油豆腐+玉米段	黃豆芽+薑絲		
12/20	二	五穀飯	糖醋素魚丁	螞蟻上樹	小瓜素黑輪	有機青松菜	玉米蛋花湯	水果
		白米+糙米+小米+紫米+燕麥+胚芽米	素魚丁+板豆腐	冬粉+素肉+綠豆芽	素黑輪+小黃瓜+紅蘿蔔	玉米粒+雞蛋		
12/21	三	沙茶炒麵	冰糖豆包*1	紅絲高麗		產銷履歷菠菜	蕃茄珍菇湯	
		烏龍麵+素肉+鮮菇+紅蘿蔔	豆包+彩椒	高麗菜+紅蘿蔔		蕃茄+金針菇		
12/22	四	白飯	筍干滷蛋	豆芽三絲	鐵板豆腐	產銷履歷油麥菜	紅豆湯圓	水果
		白米	雞蛋+筍干	豆芽+紅蘿蔔+木耳	油豆腐+鮮菇	紅豆+湯圓		
12/23	五	麥片飯	紫蘇梅燒素雞丁	菜脯蛋	薑燒冬瓜	產銷履歷小白菜	薑絲海芽湯	
		白米+麥片	素雞丁+地瓜+紫蘇梅	雞蛋+菜脯+毛豆仁	冬瓜+薑絲	海帶芽+薑絲		
12/26	一	小米飯	起司南瓜燉素雞	香滷大溪干	木耳扁蒲	產銷履歷菠菜	結頭菜湯	
		白米+小米	素雞丁+南瓜+洋葱+毛豆仁+起士絲	大溪黑干+杏鮑菇	蒲瓜+木耳	結頭菜		
12/27	二	胚芽飯	泰式檸檬素魚	茄汁豆腸	雙色花椰	有機黑葉白菜	芋香西米露	水果
		白米+胚芽	素魚丁+板豆腐+洋葱+檸檬汁	豆腸+彩椒	青花菜+白花菜+紅蘿蔔	芋頭+西谷米+奶粉		
12/28	三	堅果鮮菇炒飯	黑胡椒素肉排	紅蘿蔔炒蛋		產銷履歷油菜	大滷湯	
		白米+素肉+鮮菇+三色豆+堅果	素黑胡椒肉排	雞蛋+紅蘿蔔		板豆腐+高麗菜+金針菇+紅蘿蔔		
12/29	四	芝麻飯	香菇燉油腐	芋香白菜滷	麻醬干丁	產銷履歷蚵白菜	冬菜黃芽湯	水果
		白米+芝麻	油豆腐+白蘿蔔+香菇	大白菜+芋頭+木耳	干丁+紅蘿蔔+毛豆仁+芝麻醬	黃豆芽+冬菜		
12/30	五	白飯	醬燒豆包*1	清炒豆芽	孜香洋芋	產銷履歷油麥菜	味噌蔬菜湯	
		白米	豆包+鮮菇	綠豆芽+素肉+木耳	馬鈴薯+鮮菇+彩椒	味噌+白蘿蔔+玉米粒		
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。								