

# 新北市立文山國民中學

## 111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
12/1	四	紫米飯 <small>白米+紫米</small>	栗子燒雞 <small>雞丁+高麗菜+栗子</small>	蒜香海草 <small>海草+大蒜</small>	絲瓜豆腐 <small>絲瓜+豆腐+蛤蜊</small>	產銷履歷蚵白菜	蕃茄蔬菜湯 <small>蕃茄+大白菜+龍骨丁</small>	水果
12/2	五	小米飯 <small>白米+小米</small>	蜜汁雞排*1 <small>雞排</small>	蕃茄炒蛋 <small>雞蛋+蕃茄+豆腐</small>	脆薯條豆 <small>四季豆+馬鈴薯+木耳</small>	產銷履歷菠菜	黃瓜大骨湯 <small>大黃瓜+龍骨丁</small>	
12/5	一	白飯 <small>白米</small>	咖哩豬 <small>肉角+紅蘿蔔+馬鈴薯+洋葱</small>	韭菜銀芽 <small>綠豆芽+肉絲+木耳+韭菜</small>	紅燒冬瓜 <small>冬瓜+薑絲</small>	產銷履歷油麥菜	小魚味噌湯 <small>小魚+豆腐+味噌</small>	
12/6	二	薏仁飯 <small>白米+薏仁</small>	沙茶魚丁 <small>魚丁+洋葱+豆腐+蔥</small>	黃瓜丸片 <small>大黃瓜+貢丸</small>	蒜香海根 <small>海帶根+金針菇</small>	有機小松菜	綠豆湯 <small>綠豆</small>	水果
12/7	三	茄汁義大利麵 <small>烏龍麵+冷凍三色豆+洋葱+鮮菇+絞肉</small>	香酥蝦排*1 <small>蝦排</small>	紅片高麗菜 <small>高麗菜+紅蘿蔔</small>		產銷履歷菠菜	南瓜濃湯 <small>南瓜+馬鈴薯+奶粉</small>	
12/8	四	蕎麥飯 <small>白米+蕎麥</small>	薑汁燒肉 <small>肉片+薑+洋葱</small>	麻婆豆腐 <small>板豆腐+絞肉+蔥花</small>	開陽白菜 <small>白菜+紅蘿蔔+木耳</small>	產銷履歷油菜	榨菜肉絲湯 <small>榨菜絲+白蘿蔔+細肉絲</small>	水果
12/9	五	燕麥飯 <small>白米+燕麥</small>	蔥爆雞丁 <small>雞丁+豆薯+蔥</small>	滑嫩蒸蛋 <small>雞蛋</small>	清炒蒲瓜 <small>扁蒲+紅蘿蔔</small>	產銷履歷蚵白菜	肉羹湯 <small>肉羹+木耳+金針菇</small>	
12/12	一	紅藜飯 <small>白米+紅藜麥</small>	燒烤醬肉丁 <small>肉角+杏鮑菇+洋葱</small>	佛跳牆 <small>白菜+芋頭+鵝蛋+筍干</small>	雙色百頁 <small>百頁豆腐+海帶結</small>	產銷履歷青江菜	蘿蔔大骨湯 <small>白蘿蔔+龍骨丁</small>	
12/13	二	白飯 <small>白米</small>	咖哩椰香魚 <small>馬鈴薯+紅蘿蔔+魚</small>	香滷豆干 <small>豆干+杏鮑菇</small>	田園花椰 <small>青花菜+白花菜+彩椒</small>	有機荷葉白菜	肉骨茶湯 <small>高麗菜+金針菇+肉骨茶包</small>	水果
12/14	三	古早味油飯 <small>白米+糯米+鮮菇+肉絲</small>	麻油雞丁 <small>清肉丁+鮮菇+薑片+蒜仁</small>	絲瓜粉絲煲 <small>絲瓜+粉絲+木耳</small>		產銷履歷油菜	味噌蛋花湯 <small>味噌、豆腐、蛋</small>	
12/15	四	胚芽飯 <small>白+胚芽</small>	壽喜燒肉片 <small>肉片+洋葱+芝麻</small>	南瓜肉末 <small>南瓜+馬鈴薯+絞肉+毛豆</small>	蘿蔔麵輪 <small>蘿蔔+麵輪</small>	產銷履歷蚵白菜	綠豆芋圓湯 <small>綠豆+芋圓</small>	水果
12/16	五	糙米飯 <small>白米+糙米</small>	香滷雞腿*1 <small>雞腿</small>	洋蔥炒蛋 <small>雞蛋+洋葱+毛豆仁</small>	紅仁扁蒲 <small>扁蒲+紅蘿蔔</small>	產銷履歷菠菜	冬瓜大骨湯 <small>冬瓜+龍骨丁</small>	
12/19	一	芝麻飯 <small>白米+芝麻</small>	洋蔥燒肉 <small>肉角+洋葱</small>	木耳黃瓜 <small>大黃瓜+木耳</small>	關東煮 <small>白蘿蔔+油豆腐+玉米段</small>	產銷履歷蚵白菜	黃芽大骨湯 <small>黃豆芽+龍骨丁</small>	
12/20	二	五穀飯 <small>白米+糙米+小米+紫米+燕麥+胚芽米</small>	糖醋魚丁 <small>魚丁+板豆腐+洋葱</small>	螞蟻上樹 <small>冬粉+絞肉+綠豆芽</small>	小瓜黑輪 <small>黑輪+小黃瓜+紅蘿蔔</small>	有機青松菜	玉米大骨湯 <small>玉米+龍骨丁</small>	水果
12/21	三	沙茶炒麵 <small>烏龍麵+肉絲+洋葱+紅蘿蔔</small>	香酥雞翅*1 <small>雞翅</small>	培根高麗 <small>高麗菜+培根</small>		產銷履歷菠菜	蕃茄珍菇湯 <small>蕃茄+金針菇+龍骨丁</small>	
12/22	四	白飯 <small>白米</small>	筍干豬腳 <small>肉角+豬腳丁+筍干</small>	豆芽三絲 <small>豆芽+紅蘿蔔+木耳</small>	鐵板豆腐 <small>油豆腐+鮮菇</small>	產銷履歷油麥菜	紅豆湯圓 <small>紅豆+湯圓</small>	水果
12/23	五	麥片飯 <small>白米+麥片</small>	紫蘇梅燒雞 <small>雞丁+地瓜+紫蘇梅</small>	菜脯蛋 <small>雞蛋+菜脯+蔥</small>	薑燒冬瓜 <small>冬瓜+薑絲</small>	產銷履歷小白菜	薑絲海芽湯 <small>海帶芽+薑絲+龍骨丁</small>	
12/26	一	小米飯 <small>白米+小米</small>	起司南瓜燉肉 <small>雞丁+南瓜+洋葱+毛豆仁+起士絲</small>	香滷大溪干 <small>大溪干+杏鮑菇</small>	木耳扁蒲 <small>扁蒲+木耳</small>	產銷履歷菠菜	結頭大骨湯 <small>結頭菜+龍骨丁</small>	
12/27	二	胚芽飯 <small>白米+胚芽</small>	泰式檸檬魚 <small>魚丁+板豆腐+洋葱+檸檬汁</small>	茄汁甜條 <small>甜不辣條+小黃瓜+彩椒</small>	雙色花椰 <small>青花菜+白花菜+紅蘿蔔</small>	有機黑葉白菜	芋香西米露 <small>芋頭+西谷米+奶粉</small>	水果
12/28	三	堅果鮮菇炒飯 <small>白米+肉絲+鮮菇+三色豆+堅果</small>	黑胡椒豬柳 <small>肉柳+洋葱</small>	紅蘿蔔炒蛋 <small>雞蛋+紅蘿蔔</small>		產銷履歷油菜	大滷湯 <small>板豆腐+高麗菜+金針菇+紅蘿蔔</small>	
12/29	四	芝麻飯 <small>白米+芝麻</small>	香菇雞 <small>清肉丁+白蘿蔔+香菇</small>	芋香白菜滷 <small>大白菜+芋頭+木耳</small>	麻醬干丁 <small>干丁+紅蘿蔔+毛豆仁+芝麻醬</small>	產銷履歷蚵白菜	冬菜黃芽湯 <small>黃豆芽+冬菜</small>	水果
12/30	五	白飯 <small>白米</small>	醬燒大排*1 <small>醬燒大排*1</small>	清炒豆芽 <small>綠豆芽+肉絲+木耳</small>	孜香洋芋 <small>馬鈴薯+鮮菇+彩椒</small>	產銷履歷油麥菜	味噌蔬菜湯 <small>味噌+白蘿蔔+玉米</small>	

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:本校未使用輻射汙染食品。

備註5: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)		也分析(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		
						魚肉類	其他	油炸品

本校中央廚房承攬廠商：統鮮美食股份有限公司