

新北市新店區文山國中  
111年2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	全數總 種類 (份)	蔬菜量 肉類 (份)	蔬菜類 (份)	水果 (份)	海產及 堅果類 子類 (份)	數量(大卡)
2/11	五	胚芽飯 白米+胚芽米	泰式打拋干丁 干丁+蕃茄+九層塔+香菜+檸檬汁	肉絲雙芽 綠豆芽+黃豆芽+素肉絲+木耳	香滷黑干 大溪干+紅蘿蔔+青豆仁	產銷履歷油菜	味噌蘿蔔湯 白蘿蔔+味噌							0.0
2/14	一	燕麥飯 白米+燕麥	紅燒麵輪 白蘿蔔+麵輪+木耳	奶香白菜 大白菜+紅蘿蔔+木耳+切粉	彩蔬三寶 玉米粒+紅蘿蔔+彩椒+黑胡椒	產銷履歷青江菜	海芽蛋花湯 海帶芽+味噌							0.0
2/15	二	紫米飯 白米+紫米	起司燒雞 素雞丁+花椰菜+毛豆仁+乳酪絲	薑絲海根 海根+紅蘿蔔+薑	黃瓜黑輪 黃瓜+素黑輪	有機黑葉白菜	紅豆湯圓 紅豆+湯圓	水果						0.0
2/16	三	夏威夷炒飯 白米+三色豆+素肉絲+鳳梨	★香酥魚排*1 素魚排	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔		產銷履歷油麥菜	大滷湯 板豆腐+紅蘿蔔+木耳							0.0
2/17	四	蕎麥飯 白米+蕎麥	宮保雞丁 素雞丁+四分干+杏鮑菇+乾辣椒+花生	醬爆回鍋乾片 豆干片+素肉絲	黃瓜鴿蛋 黃瓜+鴿蛋	產銷履歷蚵白菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜+薑絲	水果						0.0
2/18	五	白飯 白米	照燒素雞 素雞+地瓜+鮮菇	洋芋咖哩 洋芋+紅蘿蔔	關東煮 油豆腐+白蘿蔔+筍筍	產銷履歷菠菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔+芹菜							0.0
2/21	一	紅藜飯 白米+紅藜	薑汁燒豆腸 豆腸+薑+香菇	清炒黃瓜 大黃瓜+木耳	菜脯炒百頁 百頁豆腐+菜脯+紅蘿蔔	產銷履歷蚵白菜	玉米珍菇湯 玉米粒+金針菇							0.0
2/22	二	糙米飯 白米+糙米	砂鍋煮凍腐 凍豆腐+芋頭	紅燒豆腐 板豆腐+毛豆仁+素絞肉	三杯杏鮑菇 杏鮑菇+素菜血糕	有機青松菜	四神湯 洋蔥仁+芡實+茯苓+山藥+馬鈴薯+薏仁	水果						0.0
2/23	三	什錦炒麵 烏龍麵+素肉絲+香菇+小白菜	照燒滷豆包*1 豆包+彩椒	彩椒花椰 白花菜+青花菜+彩椒		產銷履歷菠菜	摩摩喳喳 紅豆+芋頭+南瓜+芋頭+粉切+椰漿粉							0.0
2/24	四	紫米飯 白米+紫米	梅干油腐 油腐+梅乾菜+筍干	紅絲高麗 高麗菜+紅蘿蔔+木耳	麻醬干丁 五干丁+紅蘿蔔+玉米粒+毛豆仁+芝麻醬	產銷履歷油菜	肉羹清湯 大白菜+木耳+素香菇羹	水果						0.0
2/25	五	白飯 白米	坦都里雞 素雞丁+馬鈴薯+紅蘿蔔	珍菇炒蛋 雞蛋+鮮菇	塔香海茸 海茸+九層塔	產銷履歷小白菜	枸杞黃瓜湯 大黃瓜+枸杞							0.0
2/28	一	二二八彈性放假												
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、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。														
本校中央廚房承攬廠商：統鮮美食股份有限公司														