

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 <small>白米+胚芽米</small> | 泰式打拋干丁 <small>干丁+蕃茄+九層塔+香菜+檸檬汁</small> | 肉絲雙芽 <small>綠豆芽+黃豆芽+素肉絲+木耳</small> | 香滷黑干 <small>大溪干+紅蘿蔔+青豆仁</small> | 產銷履歷油菜 | 味噌蘿蔔湯 <small>白蘿蔔+味噌</small> | | | | | | | 0.0 |
| 2/14 | 一 | 燕麥飯 <small>白米+燕麥</small> | 紅燒麵輪 <small>白蘿蔔+麵輪+木耳</small> | 奶香白菜 <small>大白菜+紅蘿蔔+木耳+切粉</small> | 彩蔬三寶 <small>玉米粒+紅蘿蔔+彩椒+黑胡椒</small> | 產銷履歷青江菜 | 海芽蛋花湯 <small>海帶芽+味噌</small> | | | | | | | 0.0 |
| 2/15 | 二 | 紫米飯 <small>白米+紫米</small> | 起司燒雞 <small>素雞丁+花椰菜+毛豆仁+乳酪絲</small> | 薑絲海根 <small>海根+紅蘿蔔+薑</small> | 黃瓜黑輪 <small>黃瓜+素黑輪</small> | 有機黑葉白菜 | 紅豆湯圓 <small>紅豆+湯圓</small> | 水果 | | | | | | 0.0 |
| 2/16 | 三 | 夏威夷炒飯 <small>白米+三色豆+素肉絲+鳳梨</small> | ★香酥魚排*1 <small>素魚排</small> | 紅蘿蔔炒蛋 <small>雞蛋+紅蘿蔔</small> | | 產銷履歷油麥菜 | 大滷湯 <small>板豆腐+紅蘿蔔+木耳</small> | | | | | | | 0.0 |
| 2/17 | 四 | 蕎麥飯 <small>白米+蕎麥</small> | 宮保雞丁 <small>素雞丁+四分干+杏鮑菇+乾辣椒+花生</small> | 醬爆回鍋乾片 <small>豆干片+素肉絲</small> | 黃瓜鵪蛋 <small>黃瓜+鵪蛋</small> | 產銷履歷蚵白菜 | 薑絲冬瓜湯 <small>冬瓜+薑絲</small> | 水果 | | | | | | 0.0 |
| 2/18 | 五 | 白飯 <small>白米</small> | 照燒素雞 <small>素雞+地瓜+鮮菇</small> | 洋芋咖哩 <small>洋芋+紅蘿蔔</small> | 關東煮 <small>油豆腐+白蘿蔔+筍筍</small> | 產銷履歷菠菜 | 芹香蘿蔔湯 <small>白蘿蔔+芹菜</small> | | | | | | | 0.0 |
| 2/21 | 一 | 紅藜飯 <small>白米+紅藜</small> | 薑汁燒豆腸 <small>豆腸+薑+香菇</small> | 清炒黃瓜 <small>大黃瓜+木耳</small> | 菜脯炒百頁 <small>百頁豆腐+菜脯+紅蘿蔔</small> | 產銷履歷蚵白菜 | 玉米珍菇湯 <small>玉米粒+金針菇</small> | | | | | | | 0.0 |
| 2/22 | 二 | 糙米飯 <small>白米+糙米</small> | 砂鍋煮凍腐 <small>凍豆腐+芋頭</small> | 紅燒豆腐 <small>板豆腐+毛豆仁+素絞肉</small> | 三杯杏鮑菇 <small>杏鮑菇+素菜血糕</small> | 有機青松菜 | 四神湯 <small>洋蔥仁+芡實+茯苓+山藥+馬鈴薯+薏仁</small> | 水果 | | | | | | 0.0 |
| 2/23 | 三 | 什錦炒麵 <small>烏龍麵+素肉絲+香菇+小白菜</small> | 照燒滷豆包*1 <small>豆包+彩椒</small> | 彩椒花椰 <small>白花菜+青花菜+彩椒</small> | | 產銷履歷菠菜 | 摩摩喳喳 <small>雞蛋+芋頭+肉松+香菇+切粉+咖哩粉</small> | | | | | | | 0.0 |
| 2/24 | 四 | 紫米飯 <small>白米+紫米</small> | 梅干油腐 <small>油腐+梅乾菜+筍干</small> | 紅絲高麗 <small>高麗菜+紅蘿蔔+木耳</small> | 麻醬干丁 <small>五干丁+紅蘿蔔+玉米粒+毛豆仁+芝麻醬</small> | 產銷履歷油菜 | 肉羹清湯 <small>大白菜+木耳+素香菇羹</small> | 水果 | | | | | | 0.0 |
| 2/25 | 五 | 白飯 <small>白米</small> | 坦都里雞 <small>素雞丁+馬鈴薯+紅蘿蔔</small> | 珍菇炒蛋 <small>雞蛋+鮮菇</small> | 塔香海茸 <small>海茸+九層塔</small> | 產銷履歷小白菜 | 枸杞黃瓜湯 <small>大黃瓜+枸杞</small> | | | | | | | 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 | | | | | | | | | | | | | | |