

新北市新店區文山國中 111年3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	營養成分					能量(大卡)
									全糖糖類(%)	脂肪(%)	蛋白質(%)	纖維(%)	鈉(%)	
3/1	二	小米飯	義式燉油腐	木耳扁蒲	蘿蔔滷豆干	有機味美菜	海芽味增湯	水果						0.0
		白米+小米	油腐+馬鈴薯+義式香料	扁蒲+木耳	海帶結+豆干									
3/2	三	堅果鮮菇炒飯	香滷黑干*1	番茄炒蛋		產銷履歷油麥菜	肉骨茶湯							0.0
		白米+鮮菇+堅果	大溪黑干+紅蘿蔔	雞蛋+板豆腐+蕃茄										
3/3	四	白飯	鹹冬瓜燒素雞	什錦花椰	麻婆豆腐	產銷履歷油菜	綠豆湯	水果						0.0
		白米	素雞+冬瓜+鹹冬瓜	青花菜+白花菜+香菇	板豆腐+三色豆									
3/4	五	五穀飯	三杯四分干	南瓜肉末	螞蟻上樹	產銷履歷青江菜	羅宋湯							0.0
		白米+糙米+紫米+燕麥+小米	四分干+杏鮑菇+素紫米糕	南瓜+肉末+蒜末+黑胡椒	冬菇+高麗菜+木耳+素絞肉									
3/7	一	白飯	咖哩油腐	麵筋白菜滷	海帶三絲	產銷履歷油菜	鮮菇冬瓜湯							0.0
		白米	油腐+馬鈴薯+紅蘿蔔	大白菜+麵筋+紅蘿蔔	海帶絲+金針菇+紅蘿蔔									
3/8	二	蕎麥飯	豆瓣豆腐	莎莎肉醬	紅絲銀芽	有機荷葉白菜	蘿蔔魚丸湯	水果						0.0
		白米+蕎麥	板豆腐+紅蘿蔔	馬鈴薯+素絞肉+蕃茄	綠豆芽+紅蘿蔔									
3/9	三	茄汁義大利麵	香滷豆包*1	菜脯炒蛋		產銷履歷菠菜	玉米濃湯							0.0
		義大利麵+蕃茄+素絞肉+三色豆	豆包+彩椒	雞蛋+菜脯										
3/10	四	小米飯	迷迭香燉花干	蛋酥蒲瓜	客家小炒	產銷履歷小白菜	結頭菜玉米湯	水果						0.0
		白米+小米	蘭花干+馬鈴薯	蒲瓜+木耳+雞蛋	豆干+芥菜									
3/11	五	燕麥飯	花瓜燒雞	木耳高麗	雙色百頁	產銷履歷青江菜	芋香西米露							0.0
		白米+燕麥	素雞+白蘿蔔+花瓜	高麗菜+木耳	百頁豆腐+素米白糕									
3/14	一	芝麻飯	黑胡椒粗干絲	黃瓜丸片	鮮菇四分干	產銷履歷菠菜	味噌豆腐湯							0.0
		白米+芝麻	粗干絲+紅蘿蔔	大黃瓜+素丸片	四分干+杏鮑菇									
3/15	二	白飯	豆乾滷麵輪	滑嫩蒸蛋	紅絲蒲瓜	有機廣島菜	田園蕃茄湯	水果						0.0
		白米	麵輪+大溪黑干+馬鈴薯+紅蘿蔔	雞蛋	蒲瓜+紅蘿蔔									
3/16	三	古早味米苔目	香滷東坡肉*1	醬爆干片		產銷履歷油麥菜	四喜甜湯							0.0
		米苔目+綠豆芽+素肉絲	素東坡肉	豆干片+紅蘿蔔										
3/17	四	蕎麥飯	蒲燒豆腐	鮮蔬蘿蔔糕	玉米肉末	產銷履歷青江菜	香菇蘿蔔湯	水果						0.0
		白米+蕎麥	豆腐+紅蘿蔔	蘿蔔糕+大白菜+紅蘿蔔+木耳	玉米粒+三色豆+素絞肉									
3/18	五	麥片飯	泡菜燒凍肉	鐵板干絲黃芽	雙色花椰	產銷履歷蚵白菜	巧達濃湯							0.0
		白米+麥片	凍豆腐+大白菜+紅蘿蔔	黃豆芽+木耳+細干絲	青花菜+白花菜+彩椒									
3/21	一	白飯	瓜仔肉燥	茄汁甜條	木耳冬瓜	產銷履歷油麥菜	玉米蛋花湯							0.0
		白米	素絞肉+花瓜	甜不辣條+彩椒	冬瓜+木耳									
3/22	二	小米飯	糖醋魚丁	椒鹽毛豆莢	肉醬燉豆腐	有機小松菜	桂圓銀耳湯	水果						0.0
		白米+小米	素魚丁+彩椒+紅蘿蔔	毛豆莢	板豆腐+素絞肉									
3/23	三	香菇肉醬麵	和風照燒排*1	塔香油腐		產銷履歷菠菜	蔬菜豆腐湯							0.0
		烏龍麵+香菇+素絞肉+干丁	素和風照燒排	油豆腐+九層塔										
3/24	四	地瓜飯	蘿蔔滷素雞	鮮蔬麵疙瘩	銀芽三絲	產銷履歷油菜	南瓜濃湯	水果						0.0
		白米+地瓜	素雞+紅蘿蔔+馬鈴薯	麵疙瘩+高麗菜+紅蘿蔔	綠豆芽+黃豆芽+豆干絲									
3/25	五	芝麻飯	蒜頭香菇雞	開陽白菜	珍菇炒蛋	產銷履歷蚵白菜	番茄蔬菜湯							0.0
		白米+芝麻	素雞丁+白蘿蔔+香菇	大白菜+木耳+紅蘿蔔	雞蛋+珍菇									
3/28	一	紅藜飯	花生油腐	鮑菇扁蒲	紅蘿蔔高麗	產銷履歷油菜	花生QQ湯							0.0
		白米+紅藜	油豆腐+筍干+花生	扁蒲+杏鮑菇	高麗菜+紅蘿蔔									
3/29	二	白飯	紅燒魚排*1	奶香花椰	麻婆豆腐	有機荷葉白菜	海芽珍菇湯	水果						0.0
		白米	素魚排	青花菜+白花菜+彩椒	豆腐+素絞肉									
3/30	三	古早味炒麵	★天婦羅	沙茶海根		產銷履歷菠菜	鮮菇黃瓜湯							0.0
		麵條+豆芽菜+紅蘿蔔+素肉絲	地瓜+百頁+鮮蔬+杏鮑菇	海根+紅蘿蔔										
3/31	四	紫米飯	親子素雞	日式佃煮	白菜年糕	產銷履歷青江菜	冬瓜湯	水果						0.0
		白米+紫米	素雞+杏鮑菇+彩椒	油豆腐+紅蘿蔔+筍絲	大白菜+年糕+木耳									
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、豆腐、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														