

新北市新店區文山國中 112年10月份午餐菜單(素)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯	附餐	全餐總 價(元)	原菜單 內價(元)	原菜單 外價(元)	油煙及 調味料 費(元)	熱量(大卡)
10/2	一	小米飯 白米+小米	★醬燒豆包*1 豆包+鮮菇	芹香干片 豆干片+芹菜	脆炒高麗 高麗菜+木耳	產銷履歷青江菜	筍香鮮菇湯 筍片+鮮菇		6.0	2.3	2.3	3.9	825.5
10/3	二	燕麥飯 白米+燕麥	紅燒素魚 素魚+彩椒	蕃茄炒蛋 雞蛋+蕃茄	紅絲豆芽 綠豆芽+紅蘿蔔	有機黑葉白菜	仙草甜湯 仙草		6.2	2.7	2.3	3.3	842.5
10/4	三	上海菜飯 白米+三色豆+青江菜+素肉	梅干油腐 油豆腐+梅乾菜+筍干	三杯杏鮑菇 紫米糕+杏鮑菇		產銷履歷蕮菜	素肉羹湯 大白菜+木耳+素羹		6.0	2.6	2.0	3.4	818.0
10/5	四	白飯 白米	三杯凍腐 凍豆腐+杏鮑菇+紫米糕	彩蔬三寶 玉米粒+紅蘿蔔+毛豆仁+素肉	木耳黃瓜 大黃瓜+木耳+豆干片	產銷履歷蚵白菜	海芽蛋花湯 海帶芽+雞蛋		6.1	2.3	2.3	3.3	805.5
10/6	五	糙米飯 白米+糙米	栗子燒豆腐 豆腐+馬鈴薯+栗子	絲瓜粉絲煲 絲瓜+粉絲+木耳	紹子豆腐 板豆腐+三色豆+素肉	產銷履歷油菜	蔬菜味噌湯 味噌+白蘿蔔		6.2	2.7	2.2	3.5	849.0
10/9	一	雙十節彈性放假一日											
10/10	二	雙十節放假一日											
10/11	三	鮮蔬米苔目 米苔目+素肉+高麗菜+紅蘿蔔	京醬素雞 素雞+彩椒	香菇蒸蛋 雞蛋+香菇		產銷履歷蚵白菜	冬瓜鮮菇湯 冬瓜+鮮菇		4.2	2.7	2.1	3.2	693.0
10/12	四	白飯 白米	素蒲燒魚*1 素魚排	彩椒花椰 青花菜+紅蘿蔔+彩椒	咖哩洋芋 馬鈴薯+紅蘿蔔	產銷履歷蕮菜	綠豆蓮子湯 綠豆+雪蓮子		6.5	2.2	2.2	3.3	823.5
10/13	五	紫米飯 白米+紫米	壽喜燒豆腐 豆腐+鮮菇	紅燒豆腐 豆腐+素肉	清炒扁蒲 扁蒲+紅蘿蔔	產銷履歷青江菜	芹香素丸湯 白蘿蔔+素丸+芹菜		6.0	2.7	2.1	3.9	850.5
10/16	一	白飯 白米	馬鈴薯燉油腐 油豆腐+馬鈴薯+紅蘿蔔	泰式寬粉 寬冬粉+綠豆芽+木耳	鮮菇白菜 大白菜+鮮菇	產銷履歷蚵白菜	玉米蘿蔔湯 玉米+白蘿蔔		6.3	2.2	2.2	3.4	814.0
10/17	二	胚芽飯 白米+胚芽米	照燒豆包*1 豆包+鮮菇	茄汁豆腸 豆腐+彩椒	薑絲冬瓜 冬瓜+薑絲	有機蕮菜	紅豆紫米湯 紅豆+紫米		6.5	2.3	2.2	3.5	840.0
10/18	三	堅果鮮菇拌飯 白米+鮮菇+素肉+堅果	黑胡椒素肉排*1 素肉排	田園花椰 花椰菜+紅蘿蔔		產銷履歷青江菜	黃芽珍菇湯 黃豆芽+金針菇		6.0	2.2	2.1	3.4	790.5
10/19	四	糙米飯 白米+糙米	★天婦羅 百頁豆腐+地瓜薯條+杏鮑菇	海帶干片 海帶絲+金針菇+豆干片	日式佃煮 油豆腐+白蘿蔔+玉米粒	產銷履歷小白菜	味噌蛋花湯 味噌+雞蛋+高麗菜		6.2	2.3	2.3	3.5	821.5
10/20	五	燕麥飯 白米+燕麥	糖醋素魚丁 素魚+彩椒	鮮菇炒蛋 雞蛋+鮮菇	清炒豆芽 綠豆芽+木耳	產銷履歷油菜	枸杞黃瓜湯 大黃瓜+枸杞	豆奶	6.0	2.6	2.2	3.9	845.5
10/23	一	小米飯 白米+小米	泰式酸甜素雞 素雞+彩椒	紅片扁蒲 扁蒲+紅蘿蔔	毛豆干丁 豆干丁+毛豆仁	產銷履歷蕮菜	蕃茄蔬菜湯 蕃茄+大白菜		6.0	2.5	2.1	3.5	817.5
10/24	二	白飯 白米	麻婆豆腐素魚 素魚丁+豆腐	鮮蔬高麗 高麗菜+紅蘿蔔	冰烤地瓜*1 冰烤地瓜	有機青松菜	綠豆小米湯 綠豆+小米		6.8	2.2	2.0	3.3	839.5
10/25	三	茄汁義大利麵 高麗菜+三色豆+鮮菇+素肉	★香酥豆包*1 豆包+彩椒	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔		產銷履歷小白菜	玉米濃湯 玉米粒+紅蘿蔔+馬鈴薯		4.2	2.6	2.1	3.9	717.0
10/26	四	蕎麥飯 白米+蕎麥	味噌油腐 油豆腐+鮮菇	螞蟻上樹 冬粉+高麗菜+木耳+素肉	薑燒黃瓜 大黃瓜+紅蘿蔔+薑絲	產銷履歷油菜	大酒湯 豆腐+高麗菜+金針菇+紅蘿蔔		6.2	2.4	2.3	3.6	833.5
10/27	五	糙米飯 白米+糙米	麻油凍豆腐 凍豆腐+杏鮑菇+薑片	彩蔬素肉末 玉米粒+紅蘿蔔+素肉	蜜汁豆干 四分子+杏鮑菇	產銷履歷蚵白菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔+芹菜		6.1	2.6	2.1	3.4	827.5
10/30	一	芝麻飯 白米+芝麻	五香大溪豆干 大溪豆干+毛豆	海芽拌腐皮 腐皮+海帶芽+薑絲	酒香菇時瓜 冬瓜+香菇	產銷履歷青江菜	玉米濃湯 玉米+紅蘿蔔+芹菜		5.5	2.8	1.8	2.8	766.0
10/31	二	白飯 白米	咖哩油腐 油豆腐+馬鈴薯+紅蘿蔔	芹香素黑輪 素黑輪+芹菜	紅片高麗 高麗菜+紅蘿蔔	有機小松菜	椰香西米露 芋頭+西谷米+椰粉+糖粉		6.5	2.3	2.2	3.4	835.5
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	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:部份菜餚含有芒果、花生、牛奶、雞蛋、堅果、芝麻、麵製品、大豆等食材，不適合對其過敏體質者食用。													
備註3:本校未使用輻射汙染食品。													
本校中央廚房承攬廠商：統鮮美食股份有限公司													