

新北市新店區文山國中
111年6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	全蛋類 種類(份)	豆魚蛋 肉類(份)	蔬菜類 (份)	水果 (份)	油鹽及 調味料 (份)	熱量(大卡)	
6/1	三	古早味油飯 糯米+香菇+素肉	醬爆干絲 干絲+鮮菇+彩椒	塔香海茸 海茸+九層塔		產銷履歷青江白菜	芋香米粉湯 粗米粉+芋頭+香菇+芹菜								
6/2	四	白飯 白米	坦都里雞 素雞丁+馬鈴薯+紅蘿蔔	菜脯蛋 雞蛋+菜脯	雙色花椰 青花菜+白花菜+紅蘿蔔	產銷履歷油菜	肉羹清湯 素肉羹+高麗菜+木耳	水果							
6/3	五	端午節彈性放假一天													
6/6	一	紅藜飯 白米+紅藜麥	香菇肉燥 香菇+素肉+豆干丁	茄汁甜條 素甜不辣+洋葱+彩椒	椒鹽毛豆莢 毛豆莢	產銷履歷青江白菜	榨菜湯 榨菜絲+鮮菇								
6/7	二	小米飯 白米+小米	蒲燒魚丁 素魚丁+板條+彩椒	麻婆豆腐 豆腐+素肉+三色豆	沙茶寬粉 寬粉+綠豆芽+紅蘿蔔	有機黑葉白菜	玉米濃湯 玉米+紅蘿蔔+馬鈴薯+奶粉	水果							
6/8	三	台式炒麵 烏龍麵+鮮菇+素肉+豆芽	薑汁燒豆腸 豆腸+香菇+豆薯	木耳高麗 高麗菜+木耳		產銷履歷油菜	冬瓜大骨湯 冬瓜+鮮菇								
6/9	四	糙米飯 白米+糙米	香滷豆包 * 1 豆包+彩椒	毛豆金瓜 南瓜+毛豆仁+素肉	鮮菇雙芽 豆芽+鮮菇	產銷履歷小白菜	味噌豆腐湯 豆腐+味噌	水果							
6/10	五	白飯 白米	黑胡椒素肉排 黑胡椒素肉排	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔	薑絲冬瓜 冬瓜+木耳+薑絲	產銷履歷薺菜	仙草蜜 鮮草切								
6/13	一	芝麻飯 白米+芝麻	茄汁干丁 番茄+豆干	香菇蒸蛋 雞蛋+香菇	雙色海結 海帶結+百頁	產銷履歷油菜	肉骨茶湯 高麗菜+金針菇+肉骨茶包								
6/14	二	白飯 白米	咖哩油腐 油豆腐+馬鈴薯+紅蘿蔔	螞蟻上樹 冬粉+素肉+豆芽	白菜燴金針 白菜+金針菇+彩椒	有機荷葉白菜	蘿蔔大骨湯 蘿蔔+鮮菇	水果							
6/15	三	上海菜飯 白米+三色豆+青江菜+素肉	醬燒油腐 油腐+豆薯+紅蘿蔔	冰烤地瓜 * 1 地瓜		產銷履歷薺菜	番茄蔬菜湯 番茄+大白菜								
6/16	四	蕎麥飯 白米+蕎麥	蒲燒魚 素魚排	彩蔬三寶 玉米粒+紅蘿蔔+毛豆仁+素肉	蘿蔔滷黑干 大溪黑干+蘿蔔	產銷履歷蚵白菜	冬瓜粉圓 粉圓+冬瓜磚	水果							
6/17	五	胚芽飯 白米+胚芽	★天婦羅 百寶豆腐+地瓜+杏鮑菇+九層塔	時蔬炒四季豆 四季豆+鮮菇+彩椒	木耳扁蒲 扁蒲+木耳	產銷履歷青江白菜	味噌金針湯 味噌+豆腐+金針菇								
6/20	一	小米飯 白米+小米	義式油腐 油豆腐+馬鈴薯+紅蘿蔔	珍菇炒蛋 雞蛋+鮮菇	麻油杏鮑菇 杏鮑菇+豆干	產銷履歷薺菜	枸杞黃瓜湯 大黃瓜+枸杞								
6/21	二	糙米飯 白米+糙米	三杯豆腸 豆腐+杏鮑菇+素肉+蒜+九層塔	紅燒油腐 油豆腐+白蘿蔔+鮮菇	蒜拌海帶絲 海帶絲+黃豆芽+紅蘿蔔	有機青油菜	蘿蔔魚丸湯 蘿蔔+素魚丸	水果							
6/22	三	茄汁義大利麵 烏龍麵+香菇+素肉+三色豆+醬油	★香酥魚排 * 1 素魚排	紅絲高麗 高麗菜+紅蘿蔔	0	產銷履歷小白菜	南瓜濃湯 南瓜+馬鈴薯+奶粉								
6/23	四	白飯 白米	起司燒雞 素肉+紅蘿蔔+青花菜+起司絲	紅蘿蔔炒豆芽 綠豆芽+紅蘿蔔	咖哩洋芋 馬鈴薯+紅蘿蔔	產銷履歷青江白菜	梅香洛神花茶 洛神花+梅醬	水果							
6/24	五	紫米飯 白米+紫米	泰式打拋干丁 干丁+洋葱+檸檬汁+香菜	白菜滷 大白菜+木耳+紅蘿蔔	什錦蒲瓜 蒲瓜+紅蘿蔔	產銷履歷蚵白菜	枸杞鮮蔬湯 高麗菜+金針菇+枸杞								
6/27	一	白飯 白米	醬燒豆腸 豆腸+彩椒	小瓜黑輪 小黃瓜+素黑輪	番茄炒蛋 雞蛋+番茄+豆腐	產銷履歷油菜	冬菜黃芽湯 黃豆芽+冬菜								
6/28	二	紅藜飯 白米+紅藜麥	冰糖豆包 * 1 豆包+彩椒	玉米炒蛋 雞蛋+玉米	田園花椰 花椰菜+彩椒	有機黑葉白菜	綠豆薏仁湯 綠豆+薏仁	水果							
6/29	三	日式鮮菇拌飯 白米+鮮菇+肉絲+柴魚	壽喜燒豆腸 豆腸+豆薯	關東煮 白蘿蔔+油豆腐+玉米		產銷履歷薺菜	味噌湯 豆腐+味噌								
教育部-學校午餐食物內容及營養基準單位：每人每日供應份數(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、自貢豆腐、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。															
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															