

新北市新店區文山國中 111年2月份午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯	附餐	全數總 量(磅)	豆及 肉類 (磅)	蔬菜類 (磅)	水果 (磅)	油脂及 糖類 (磅)	能量(大卡)
2/11	五	胚芽飯 <small>白米+胚芽米</small>	泰式打拋豬 <small>絞肉+洋葱+蕃茄+九層塔+香菜+檸檬汁</small>	肉絲雙芽 <small>綠豆芽+黃豆芽+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>	麵輪燒肉 <small>肉角+白蘿蔔+麵輪</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+果糖飯</small>	產銷履歷青江菜	海芽蛋花湯 <small>海帶芽+雞蛋</small>							0.0
2/15	二	紫米飯 <small>白米+紫米</small>	起司燒雞 <small>雞丁+花椰菜+毛豆仁+乳酪塊</small>	蒜香海根 <small>海根+紅蘿蔔+蒜頭</small>	黃瓜黑輪 <small>黃瓜+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+肉絲+洋葱+鳳梨</small>	★香酥魚排*1 <small>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>滑雞肉+四分+杏鮑菇+乾辣椒+花生</small>	醬爆回鍋乾片 <small>豆干片+肉絲+洋葱</small>	黃瓜鴿蛋 <small>黃瓜+鴿蛋</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>	蒜泥白肉 <small>肉片+豆醬+蒜泥</small>	洋芋咖哩 <small>洋芋+紅蘿蔔</small>	關東煮 <small>油豆腐+白蘿蔔+筍筒</small>	產銷履歷菠菜	蘿蔔大骨湯 <small>白蘿蔔+雞骨丁</small>							0.0
2/21	一	紅藜飯 <small>白米+洋蔥+藜</small>	薑汁燒肉 <small>肉片+洋葱+薑</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	玉米大骨湯 <small>玉米粒+雞骨丁</small>							0.0
2/22	二	糙米飯 <small>白米+糙米</small>	砂鍋煮魚 <small>魚丁+凍豆腐+芋頭</small>	紅燒豆腐 <small>板豆腐+蔥+絞肉</small>	三杯杏鮑菇 <small>杏鮑菇+米血糕</small>	有機青松菜	四神湯 <small>洋蔥+豆腐+筍筒+香菇+雞骨丁</small>	水果						0.0
2/23	三	什錦炒麵 <small>烏龍麵+肉絲+香菇+小白菜</small>	照燒滷雞排*1 <small>雞排</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+肉絲+香菇+切粉+雞骨丁</small>							0.0
2/24	四	紫米飯 <small>白米+紫米</small>	梅干扣肉 <small>肉角+梅乾菜+筍干</small>	蒜香高麗 <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+肉羹</small>	水果						0.0
2/25	五	白飯 <small>白米</small>	坦都里雞 <small>雞丁+馬鈴薯+紅蘿蔔</small>	洋蔥炒蛋 <small>雞蛋+洋葱+紅蘿蔔</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:部份菜餚含有蝦米、花生、芝麻、堅果、香菇、牛奶、雞蛋等食材，不適合對其過敏體質者食用。														
備註3:本校午餐所使用之豬肉來源：台灣，皆使用CAS台灣優良農產品。														
備註4:每日午餐菜色可至“食材登錄平台”網站查閱。 http://lunch.tfwfoodtrace.org.tw														
主菜種類(次/月)			主菜食材特性分析(次/月)				副菜食材特性分析(次/月)			其他分析(次/月)				
豆類及 其製品	魚肉及 海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品	加工食品			油炸品		甜湯			
0						魚肉類	其他							
本校中央廚房承攬廠商：純鮮美食股份有限公司														