

新北市新店區文山國中 111年3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	營養成分					總量(大卡)		
									全數總 量(份)	蛋白質 量(份)	脂肪 量(份)	糖 量(份)	鈉 量(份)		纖維 量(份)	
3/1	二	小米飯	義式肉柳	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 肉角+馬鈴薯+洋蔥+義式香餅	扁蒲+木耳	海帶結+豆干			海帶芽+味增									
3/2	三	堅果鮮菇炒飯	香滷豬排*1	番茄炒蛋		產銷履歷油麥菜	肉骨茶湯								0.0	
		白米+鮮菇+肉鬆+玉米粒+紅蘿蔔+堅果	豬排	雞蛋+板豆腐+蕃茄+蔥花			高麗菜+紅蘿蔔+肉芽包+龍骨丁									
3/3	四	白飯	鹹冬瓜燒魚	什錦花椰	麻婆豆腐	產銷履歷油菜	綠豆湯	水果							0.0	
		白米	魚丁+冬瓜+鹹冬瓜	青花菜+白花菜+香菇	板豆腐+薑+絞肉		綠豆									
3/4	五	五穀飯	三杯雞	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+燕麥+小麥	雞丁+杏鮑菇+米血糕	冬瓜+冬瓜+洋蔥+肉末+肉末+紅蘿蔔	冬菇+高麗菜+木耳+韭菜+絞肉		蕃茄+馬鈴薯+洋蔥+西洋+龍骨丁									
3/7	一	白飯	咖哩豬	麵筋白菜滷	海帶三絲	產銷履歷油菜	鮮菇冬瓜湯								0.0	
		白米	肉角+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥	大白菜+麵筋+紅蘿蔔	海帶絲+金針菇+紅蘿蔔		冬瓜+鮮菇									
3/8	二	蕎麥飯	豆瓣魚	莎莎肉醬	韭菜銀芽	有機荷葉白菜	蘿蔔魚丸湯	水果							0.0	
		白米+蕎麥	魚丁+板豆腐+洋蔥	馬鈴薯+絞肉+洋蔥+蕃茄	綠豆芽+韭菜		白蘿蔔+魚丸									
3/9	三	茄汁義大利麵	香滷雞腿*1	菜脯炒蛋		產銷履歷菠菜	玉米濃湯								0.0	
		義大利麵+蕃茄+絞肉+三色豆+洋蔥	雞腿	雞蛋+菜脯+蔥花			玉米粒+紅蘿蔔+馬鈴薯+洋蔥+雞蛋									
3/10	四	小米飯	迷迭香燉肉	蛋酥蒲瓜	客家小炒	產銷履歷小白菜	結頭菜大骨湯	水果							0.0	
		白米+小米	肉角+大凍蛋+馬鈴薯+紅蘿蔔	蒲瓜+木耳+雞蛋	豆干片+洋蔥+芹菜+鮑魚乾		結頭菜+雞骨丁									
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	雞丁+白蘿蔔+花瓜	高麗菜+木耳	百頁豆腐+米血糕		芋頭+西谷米+奶粉									
3/14	一	芝麻飯	黑胡椒豬柳	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	肉柳+洋蔥	大黃瓜+貢丸片	四分干+杏鮑菇		板豆腐+味增									
3/15	二	白飯	豆干滷肉	滑嫩蒸蛋	蝦香蒲瓜	有機廣島菜	田園蕃茄湯	水果							0.0	
		白米	肉角+大凍蛋+馬鈴薯+紅蘿蔔	雞蛋	蒲瓜+紅蘿蔔+蝦米		蕃茄+高麗菜+雞骨丁									
3/16	三	古早味米苔目	滷雞翅*1	醬爆小魚干片		產銷履歷油麥菜	四喜甜湯								0.0	
		米苔目+綠豆芽+韭菜+細肉燥	雞翅	豆干片+小魚干+洋蔥+青蔥			地瓜+綠豆+燕麥+芋圓									
3/17	四	蕎麥飯	蒲燒魚丁	鮮蔬蘿蔔糕	玉米肉末	產銷履歷青江菜	香菇雞湯	水果							0.0	
		白米+蕎麥	魚丁+豆腐+洋蔥	蘿蔔糕+大白菜+紅蘿蔔+木耳	玉米粒+三色豆+絞肉		雞丁+香菇+白蘿蔔									
3/18	五	麥片飯	泡菜燒肉	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	肉片+大白菜+紅蘿蔔+韭菜	黃豆芽+木耳+細干絲	青花菜+白花菜+彩椒		馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥+奶粉									
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	絞肉+花瓜	甜不辣條+洋蔥+彩椒	冬瓜+木耳		玉米粒+雞蛋									
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	魚丁+紅蘿蔔+彩椒	毛豆莢	板豆腐+絞肉+蔥		白木耳+桂圓									
3/23	三	香菇肉醬麵	冰糖翅小腿*2	塔香油腐		產銷履歷菠菜	蔬菜豆腐湯								0.0	
		烏龍麵+香菇+絞肉+干丁	翅小腿	油豆腐+九層塔			高麗菜+豆腐									
3/24	四	地瓜飯	蘿蔔滷肉	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	肉角+紅蘿蔔+馬鈴薯	麵疙瘩+高麗菜+紅蘿蔔	綠豆芽+黃豆芽+豆干絲		南瓜+馬鈴薯+奶粉									
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	雞丁+白蘿蔔+香菇	大白菜+木耳+蝦米+紅蘿蔔	雞蛋+珍菇		蕃茄+高麗菜+雞骨丁									
3/28	一	紅藜飯	筍干豬腳	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	肉角+豬腳丁+筍干	扁蒲+杏鮑菇	高麗菜+紅蘿蔔		花生+QQ圓									
3/29	二	白飯	蒲燒鯛*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	蒲燒鯛	青花菜+白花菜+彩椒	豆腐+絞肉+青蔥		海帶芽+金針菇									
3/30	三	古早味炒麵	★鹹酥雞	沙茶海根		產銷履歷菠菜	鮮菇黃瓜湯								0.0	
		麵條+韭菜+紅蘿蔔+肉燥+洋蔥	雞丁+地瓜+九層塔	海根+紅蘿蔔			大黃瓜+香菇									
3/31	四	紫米飯	親子丼	日式佃煮	白菜年糕	產銷履歷青江菜	冬瓜大骨湯	水果							0.0	
		白米+紫米	肉片+杏鮑菇+洋蔥	油豆腐+紅蘿蔔+蒜苗	大白菜+年糕+木耳		冬瓜+雞骨丁									
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.twfoodtrace.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							
						魚肉類	其他									
0																

本校中央廚房承攬廠商：統鮮美食股份有限公司