

新北市新店區文山國中 111年5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					熱量(大卡)
									全穀類 (份)	豆及蛋 肉類 (份)	蔬菜類 (份)	水果 (份)	油類及 堅果類 子類 (份)	
5月2日	一	白飯 <small>白米</small>	★香酥魚排*1 <small>魚排</small>	番茄炒蛋 <small>雞蛋+番茄+豆腐</small>	螞蟻上樹 <small>絞肉+冬菇+高麗菜</small>	產銷履歷小白菜	玉米大骨湯 <small>玉米粒+龍骨丁</small>		6.3	2.8	1.5	0.0	3.5	846.0
5月3日	二	糙米飯 <small>白米+糙米</small>	起司燒雞 <small>雞丁+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥+起司</small>	木耳蒲瓜 <small>蒲瓜+木耳+香菇</small>	芹菜炒甜不辣 <small>芹菜+甜不辣條</small>	有機味美菜	味噌豆腐湯 <small>板豆腐</small>		6.4	2.2	2.0	1.0	2.8	849.0
5月4日	三	什錦炒麵 <small>麵條+肉燥+紅蘿蔔+綠豆芽</small>	豆干滷肉 <small>肉片+大溪黑干+白蘿蔔</small>	紅絲高麗菜		產銷履歷青江菜	冬菜黃芽湯 <small>黃芽菜+冬菜</small>		6.0	2.3	2.0	0.0	2.5	755.0
5月5日	四	紅藜飯 <small>白米+紅藜麥</small>	三杯雞丁 <small>雞丁+蒜末+米酒+醬油+糖</small>	蒜香海根 <small>海根+紅蘿蔔+絞肉+蒜末</small>	田園花椰 <small>青花菜+白花菜+彩椒</small>	產銷履歷油菜	綠豆湯 <small>綠豆</small>	水果	6.8	2.4	2.3	1.0	2.8	889.5
5月6日	五	蕎麥飯 <small>白米+蕎麥</small>	蒜泥白肉 <small>肉片+豆豉+蒜頭</small>	薑絲冬瓜 <small>冬瓜+薑絲</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐+絞肉+蔥</small>	產銷履歷蚵白菜	番茄蔬菜湯 <small>番茄+大白菜+龍骨丁</small>		6.2	2.0	2.2	0.0	2.5	778.5
5月9日	一	芝麻飯 <small>白米+芝麻</small>	香菇肉燥 <small>絞肉+香菇+洋蔥</small>	玉米炒蛋 <small>雞蛋+玉米</small>	豆芽三絲 <small>豆芽+肉絲+韭菜</small>	產銷履歷青江菜	肉羹清湯 <small>大白菜+木耳+肉羹</small>		6.6	3.0	2.0	0.0	2.6	854.0
5月10日	二	燕麥飯 <small>白米+燕麥</small>	滷雞腿*1 <small>雞腿</small>	番茄豆腐 <small>番茄+板豆腐+金針菇</small>	白菜粉絲煲 <small>白菜+大白菜+香菇+紅蘿蔔</small>	有機黑葉白菜	仙草蜜 <small>仙草</small>	水果	6.2	2.4	1.8	1.0	2.0	809.0
5月11日	三	茄汁義大利麵 <small>馬鈴薯+三色豆+蝦肉+香菇+蕃薯</small>	杏鮑菇炒肉片 <small>肉片+杏鮑菇+彩椒+洋蔥</small>	★黃金雙薯 <small>薯條+地瓜薯條</small>		產銷履歷油菜	南瓜濃湯 <small>南瓜+馬鈴薯+洋蔥+奶粉</small>		6.6	2.0	1.5	0.0	3.0	784.5
5月12日	四	小米飯 <small>白米+小米</small>	糖醋魚丁 <small>魚丁+洋蔥+彩椒+豆腐</small>	紅燒百頁結 <small>百頁結+海帶結</small>	黃瓜瓜片 <small>大黃瓜+貢丸片+木耳</small>	產銷履歷小白菜	香菇雞湯 <small>雞丁+香菇+白蘿蔔</small>	水果	6.3	2.4	1.6	1.0	2.5	833.5
5月13日	五	白飯 <small>白米</small>	咖喱雞 <small>雞丁+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥</small>	日式佃煮 <small>白蘿蔔+海豆腐+紅蘿蔔+蒟蒻</small>	塔香鮑菇 <small>鮑菇+蒜末+紅蘿蔔+九層塔</small>	產銷履歷蕪菜	海芽珍菇湯 <small>海帶芽+金針菇</small>		6.2	2.2	2.0	0.0	2.3	752.5
5月16日	一	燕麥飯 <small>白米+燕麥</small>	紅燒肉丁 <small>肉丁+白蘿蔔+杏鮑菇</small>	南瓜豆腐 <small>豆腐+南瓜+金針菇</small>	塔香海茸 <small>九層塔+海茸</small>	產銷履歷蚵白菜	小魚味噌湯 <small>海帶芽+小魚干</small>		6.5	2.2	1.7	0.0	1.1	757.0
5月17日	二	紅藜飯 <small>白米+紅藜麥</small>	蔥燒魚丁 <small>魚丁+洋蔥+豆腐+蔥</small>	雙色花椰 <small>白花椰+綠花椰+紅蘿蔔</small>	鮮菇黑輪 <small>黑輪+香菇</small>	有機青油菜	枸杞冬瓜湯 <small>冬瓜+枸杞+龍骨丁</small>	水果	6.5	2.0	2.2	1.0	2.2	819.0
5月18日	三													
5月19日	四	中正(小)停餐由統鮮總廠供餐												
5月20日	五	白飯 <small>白米</small>	滷豬排*1 <small>豬排</small>	咖哩洋芋 <small>馬鈴薯+洋蔥+咖哩+洋蔥</small>	脆薯條豆 <small>四季豆+豆腐+大芥</small>	產銷履歷小白菜	蘿蔔魚丸湯 <small>蘿蔔+魚丸</small>		6.6	2.4	2.0	0.0	2.7	813.5
5月23日	一	麥片飯 <small>白米</small>	蒲燒鯛*1 <small>蒲燒鯛</small>	沙茶豆干 <small>四分子+香嫩菇</small>	培根高麗 <small>高麗菜+木耳+培根</small>	產銷履歷油菜	枸杞鮮蔬湯 <small>金針菇+大白菜+龍骨丁+</small>		6.2	2.3	1.7	0.0	2.8	775.0
5月24日	二	白飯 <small>白米+糙米</small>	泰式打拋豬 <small>雞排+馬鈴薯+九層塔+洋蔥+洋蔥</small>	蒸蛋 <small>雞蛋</small>	蝦香蒲瓜 <small>蒲瓜+木耳+胡蘿蔔+蝦米</small>	有機荷葉白菜	四神湯 <small>薏仁+山藥+茯苓+芡實+龍骨</small>	水果	6.4	3.0	2.1	1.0	2.5	898.0
5月25日	三	麻油肉片飯 <small>白米+糙米+肉片+高麗菜+薑末</small>	海南雞 <small>清雞丁+小黃瓜+白蘿蔔</small>	椒鹽毛豆莢 <small>毛豆莢</small>		產銷履歷蕪菜	肉骨茶湯 <small>高麗菜+金針菇+肉干+香菇+龍骨丁</small>		6.3	2.0	1.4	0.0	2.4	734.0
5月26日	四	蕎麥飯 <small>白米+蕎麥飯</small>	麵輪燒肉 <small>肉片+洋蔥+紅蘿蔔+麵粉</small>	鮮菇黃瓜 <small>黃瓜+杏鮑菇</small>	腐皮白菜 <small>白菜+木耳+豆包</small>	產銷履歷蚵白菜	綠豆燕麥湯 <small>綠豆+燕麥</small>	水果	6.8	2.1	2.5	1.0	2.6	873.0
5月27日	五	燕麥飯 <small>白米+燕麥</small>	★鹹酥雞 <small>雞丁+地瓜條+九層塔</small>	豆豉絲瓜 <small>絲瓜+豆豉+香菇</small>	海帶三絲 <small>海帶絲+金針菇+紅蘿蔔</small>	產銷履歷青江白菜	青木瓜大骨湯 <small>青木瓜+龍骨丁</small>		6.5	2.0	2.4	0.0	3.2	809.0
5月30日	一	芝麻飯 <small>白米+芝麻</small>	京醬肉柳 <small>肉柳+洋蔥</small>	開東煮 <small>油豆腐+胡蘿蔔+蘿蔔</small>	黃瓜木耳 <small>大黃瓜+木耳+肉片</small>	產銷履歷蕪菜	味噌海芽湯 <small>海芽+味噌</small>		6.2	2.2	1.8	0.0	2.4	752.0
5月31日	二	糙米飯 <small>白米+糙米</small>	蜜汁雞腿排*1 <small>雞排</small>	莎莎肉醬 <small>番茄+馬鈴薯+絞肉+洋蔥</small>	肉絲銀芽 <small>綠豆芽+韭菜+木耳+雞肉絲</small>	有機小松菜	冬瓜檸檬奇亞籽 <small>冬瓜+檸檬+奇亞籽</small>	水果	6.1	2.3	1.6	1.0	2.6	816.5

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)

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)

單位：每人每日應供應份數(一週平均值)

級別	全穀類	豆及蛋 肉類	蔬菜類	水果	油類及 堅果類 子類	熱量(大卡)
1-3年級	4.5	2.0	1.5	1.0	2.0	670.0
4-6年級	5.0	2.0	2.0	1.0	2.5	770.0
國中	6	2	2	1	3	850

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:部份菜餚含有蝦粉、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:本校未使用輻射污染食品。

備註5: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)		三餐食材特性分析(次/月)				副菜食材特性分析(次/月)		其他分析(次/月)	
魚肉及 蛋類	魚肉及 海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品	加工食品		油類	甜湯
0	4	10	8	20	2	魚肉類	其他	油類	甜湯
						3	3	3	5