

新北市新店區文山國中  
111年6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+肉絲+香菇	照燒肉片 肉片+洋葱+彩椒	塔香海茸 海鮮+九層塔		產銷履歷青江白菜	芋香米粉湯 粗米粉+芋頭+糙米+香菇+芹菜																
6/2	四	白飯 白米	坦都里雞 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 肉羹+木耳+高麗菜	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+絞肉+豆干丁	茄汁甜條 甜不辣+洋葱+彩椒	椒鹽毛豆莢 毛豆莢	產銷履歷青江白菜	榨菜肉絲湯 榨菜絲+細肉絲																
6/7	二	小米飯 白米+小米	蒲燒魚丁 魚丁+板條+洋葱	麻婆豆腐 豆腐+絞肉+蔥	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+絞肉+豆芽	薑汁燒肉 肉片+洋葱+香菇	木耳高麗 高麗菜+木耳		產銷履歷油菜	冬瓜大骨湯 冬瓜+龍骨丁																
6/9	四	糙米飯 白米+糙米	香滷雞腿*1 雞腿	毛豆金瓜 南瓜+毛豆仁+絞肉	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	黑胡椒豬柳 肉柳+洋葱+蔥	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	番茄燒肉 肉角+番茄	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 雞腿+金針菇+肉骨茶包+雞骨																
6/14	二	白飯 白米	咖哩雞 雞丁+馬鈴薯+紅蘿蔔	螞蟻上樹 冬粉+絞肉+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+龍骨丁	水果															
6/15	三	上海菜飯 白米+三色豆+青江菜+絞肉	蔥爆肉片 肉片+洋葱+蔥	冰烤地瓜*1 地瓜		產銷履歷薺菜	番茄蔬菜湯 番茄+大白菜+龍骨丁																
6/16	四	蕎麥飯 白米+蕎麥	蒲燒鯛*1 蒲燒鯛*1	彩蔬三寶 玉米粒+紅蘿蔔+毛豆仁+絞肉	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	★鹹酥雞 清肉丁+地瓜+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	義式燻肉 肉角+馬鈴薯+紅蘿蔔	洋葱炒蛋 洋葱+雞蛋	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	三杯雞 清肉丁+香菇+蒜頭+蒜仁+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+魚丸+龍骨丁	水果															
6/22	三	茄汁義大利麵 烏龍麵+香菇+絞肉+三色豆+番茄	★香酥魚排*1 魚排	培根高麗 高麗菜+培根	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 雞丁+紅蘿蔔+青花菜+起司條	肉絲銀芽 綠豆芽+紅蘿蔔+肉絲	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	泰式打拋豬 絞肉+番茄+洋葱+檸檬汁+香茅	白菜滷 大白菜+木耳+紅蘿蔔	蝦香蒲瓜 蒲瓜+木耳+蝦米	產銷履歷蚵白菜	枸杞鮮蔬湯 高麗菜+龍骨丁+金針菇+枸杞																
6/27	一	白飯 白米	洋葱燒肉 肉柳+洋葱	小瓜黑輪 小黃瓜+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+龍骨丁																
6/28	二	紅藜飯 白米+紅藜麥	冰糖翅小腿*2 翅小腿	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	壽喜燒肉 肉片+洋葱	關東煮 白蘿蔔+油豆腐+玉米		產銷履歷薺菜	小魚味噌湯 小魚干+味噌																
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、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:本校未使用輻射汙染食品。																							
備註5:每日午餐菜色可至“食材登錄平台”網站查閱。 <a href="http://lunch.twfoodtrace.org.tw">http://lunch.twfoodtrace.org.tw</a>																							
主菜種類(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	3	10	8	19	2	2	3	2	4														
本校中央廚房承攬廠商：統鮮美食股份有限公司																							