



# 114年11月菜單

地址：新北市樹林區武林街16-1號 服務電話：02-86753071 HACCP認證廠房 藝養師：黃偉庭(營養字第8272號) 藝養師：侯翠瑩(營養字第8359號) 美膳名優營養字第010671號 產品責任擔保期0855第04PD70081



歡迎掃描QR-Code



填寫午餐問卷

# 文林國小

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	備註	全穀 穀類	豆 蛋白質	蔬 菜類	油 脂類	熱量	
3	一	燕麥飯 白米+燕麥	蔥燒雞排 雞排(XI)-燒	高麗菜炒肉 高麗菜+豬肉+豆干-炒	芝麻海帶根 海帶根+紅蘿蔔+芝麻-煮	產銷 履歷	南瓜排骨湯 南瓜+湯排		5.2	2.4	2.3	2.4	710
4	二	胚芽飯 白米+胚芽米	咖哩燉肉 豬肉+馬鈴薯+紅蘿蔔+咖哩-煮	木須炒蛋 雞蛋+洋蔥+木耳-炒	蒜味花椰 花椰菜+彩椒-煮	有機 蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐+海帶芽+味噌	水果	5.2	2.5	2.3	2.4	717
5	三	白飯 白米	黑醋燒雞 雞肉+菇+地瓜-燒	麻醬時蔬炒肉 時蔬+豬肉+麻醬-炒	冬瓜麵輪 冬瓜+麵輪-煮	產銷 履歷	黃瓜排骨湯 大黃瓜+湯排		5.2	2.4	2.3	2.4	710
6	四	薏仁飯 白米+洋薏仁	竹筍燒肉 豬肉+筍-燒	關東煮 蘿蔔+油豆腐+玉米-煮	時蔬炒寬粉 寬冬粉+高麗菜+豬肉-炒	產銷 履歷	番茄蛋花湯 番茄+雞蛋		5.3	2.4	2.2	2.3	710
7	五	炒米粉 米粉+時蔬+豬肉+南瓜	炸魚排 魚排(XI)-炸	洋蔥炒豬肉 洋蔥+豬肉-炒	開陽白菜 大白菜+紅蘿蔔+菇+蝦米-滷	產銷 履歷	馬鈴薯湯 馬鈴薯+雞蛋+紅蘿蔔		5.4	2.3	2.1	2.4	711
10	一	紫米飯 白米+紫米	莎莎醬魚排 魚排(XI)+番茄-燒	馬鈴薯炒蛋 雞蛋+馬鈴薯-炒	鮮蔬時瓜 時瓜+木耳-煮	產銷 履歷	竹筍排骨湯 筍+湯排		5.3	2.5	2.1	2.4	719
11	二	[蔬食日]白飯 白米	蜜汁麵腸 麵腸+時蔬-炒	肉燥蒸蛋 雞蛋+豬肉-蒸	蒜味玉米 玉米+時蔬-炒	有機 蔬菜	酸辣清湯 豆腐+金針菇+雞蛋		5.4	2.4	2.3	2.3	719
12	三	麥片飯 白米+麥片	冬瓜燒肉 豬肉+冬瓜-燒	客家小炒 豆干+豬肉+魷魚-炒	芝麻菜豆 菜豆+紅蘿蔔+芝麻-煮	產銷 履歷	香菇雞湯 香菇+時蔬+雞骨		5.1	2.6	2.1	2.4	713
13	四	上海菜飯 白米+時蔬+豬肉	蔥油雞排 雞排(XI)-滷	蘿蔔燉肉 蘿蔔+豬肉-煮	蒜炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	產銷 履歷	味噌針菇湯 金針菇+海帶芽+味噌		5.3	2.5	2.2	2.3	717
14	五	紅藜小米飯 白米+小米+紅藜麥	白醬燉肉 豬肉+馬鈴薯+白醬-煮	小黃瓜炒雞 小黃瓜+鮑菇+雞肉+綜合香料-炒	炒結頭菜 結頭菜+時蔬-炒	產銷 履歷	番茄蔬菜湯 時蔬+番茄		5.2	2.4	2.2	2.4	707
17	一	雞肉飯 白米+雞肉	鹹酥雞 雞肉-炸	麻婆豆腐 豆腐+豬肉-煮	塔香海茸 海茸+九層塔-煮	產銷 履歷	肉骨茶湯 結頭菜+菇+湯排		5.2	2.5	2.1	2.5	717
18	二	燕麥飯 白米+燕麥	蔥爆肉柳 豬肉+洋蔥-炒	竹筍炒雞 筍+雞肉+時蔬-炒	香菇白菜 大白菜+香菇-煮	有機 蔬菜	玉米湯 玉米+紅蘿蔔+雞蛋	水果	5.1	2.5	2.3	2.3	706
19	三	白飯 白米	沙茶炒雞 雞肉+時蔬+沙茶-炒	蒜香高麗肉片 高麗菜+豬肉+蒜-炒	藥膳冬瓜 冬瓜+枸杞-煮	產銷 履歷	山藥排骨湯 山藥+馬鈴薯+湯排		5.2	2.4	2.3	2.5	714
20	四	糙米飯 白米+糙米	蒲燒魚 蒲燒魚(XI)-燒	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔+毛豆-炒	鮮蔬炒筍 筍+時蔬-炒	產銷 履歷	大滷清湯 大白菜+木耳+紅蘿蔔		5.1	2.5	2.1	2.4	705
21	五	地瓜飯 白米+地瓜	打拋雞 雞肉+洋蔥+番茄-煮	肉燥油豆腐 油豆腐+豬肉-滷	鐵板豆芽 豆芽菜+紅蘿蔔+黑胡椒-炒	產銷 履歷	米粉湯 米粉+時蔬+香菇		5.2	2.5	2.1	2.3	708
24	一	蕎麥飯 白米+蕎麥	韓式泡菜燒肉 豬肉+大白菜+泡菜-燒	豆干滷味 蘿蔔+豆干+紅蘿蔔-滷	雙色花椰 花椰菜+菇-炒	產銷 履歷	洋蔥味噌湯 洋蔥+海帶芽+味噌	豆奶	5.1	2.4	2.4	2.3	701
25	二	白飯 白米	麻油魚 魚肉+高麗菜+麻油-煮	南瓜炒蛋 雞蛋+南瓜-炒	螞蟻上樹 冬粉+時蔬+豬肉+木耳-煮	有機 蔬菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔+湯排		5.4	2.5	2.0	2.4	724
26	三	五穀飯 白米+五穀米	京醬肉柳 豬肉+洋蔥-煮	玉米雞丁 玉米+雞肉-炒	蒜味時瓜 時瓜+紅蘿蔔-煮	產銷 履歷	針菇雞湯 金針菇+雞骨		5.3	2.4	2.1	2.4	712
27	四	香蔥拌麵 麵+時蔬+豬肉+蔥	椒麻雞丁 雞肉+時蔬-炒	白菜西魯肉 大白菜+豬肉-煮	菇炒筍丁 筍+菇+毛豆-炒	產銷 履歷	蛋花湯 時蔬+雞蛋		5.2	2.5	2.3	2.5	722
28	五	小米飯 白米+小米	叉燒豬排 豬排(XI)-炸	宮保雞丁 時蔬+雞肉-煮	炒高麗菜 高麗菜+紅蘿蔔-炒	產銷 履歷	薑絲冬瓜湯 冬瓜+薑		5.2	2.5	2.0	2.3	705

☆本公司全面使用國產之生鮮豬肉及調理食品☆ ☆本公司未使用輻射污染食品☆

年級	114年11月用餐日期		費額
1、2年級	11/11.18.25		4 *55= 220 元
3、4年級	11/3.4.6.10.11.13.17.18.20.24.25.27		12 *55= 660 元
5、6年級	11/3.4.6.7.10.11.13.17.18.20.21.24.25.27.28		16 *55= 880 元
日期	久期	全盛	量、高麗菜40克30人份
11月份	一、三、五年級 特教班、附設班、社團	二、四、六年級	久期 全盛



☆全面使用  
非基改豆製品☆