



新北市三峽區北大國小午餐群組學校（北大.龍埔.中園國小）

110年12月份午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	水果	全穀雜糧類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	油脂及堅果種子類(份)	熱量(Kcal)
12月1日	三	燕麥飯 白米、燕麥	佛跳牆 豬肉、芋頭	黃瓜燴貢丸 黃瓜、貢丸	產銷履歷青菜	紫菜蛋花湯 蛋*, 紫菜		3.1	2.2	1.9	2.5	552
12月2日	四	糙米飯 白米、糙米	三杯魚丁 魚丁*, 油豆腐	芹香甜條 甜不辣、芹菜	產銷履歷青菜	蘿蔔香菇湯 蘿蔔、香菇	水果	3.7	2.6	1.2	2.3	658
12月3日	五	上海菜飯 白米、青菜、玉米粒	滷雞腿*1 雞腿	海帶根炒肉絲 海帶根、肉絲	產銷履歷青菜	味噌豆腐湯 豆腐、味噌		3.0	2.4	1.5	2.4	546
12月6日	一	小米飯 白米、小米	昆布燉肉 肉角、海帶結	鮮蔬年糕 高麗菜、年糕	產銷履歷青菜	羅宋湯 蕃茄、馬鈴薯		3.8	2.2	1.9	2.2	588
12月7日	二	胚芽飯 白米、胚芽	壽喜雞肉 雞丁、杏鮑菇	三色魚丸 魚丸*, 玉米	有機青菜	竹筍香菇湯 筍片、香菇	豆漿 水果	3.5	2.3	1.9	2.3	748
12月8日	三	麥片飯 白米、麥片	京醬肉柳 肉柳、豆干	蕃茄滑蛋 雞蛋*, 蕃茄	產銷履歷青菜	燒仙草 仙草、紅豆		3.7	2.6	1.1	2.4	600
12月9日	四	紫米飯 白米、紫米	蝦排*1 蝦排*	魚香豆腐 豆腐、絞肉	產銷履歷青菜 青菜、玉米粒	麻油蔬菜湯 高麗菜、金針菇	水果	3.1	2.5	1.2	2.5	722
12月10日	五	客家板條 板條、綠豆芽、肉絲	回鍋肉 肉片、高麗菜	紅豆包*1 芝麻包	產銷履歷青菜	蘿蔔大骨湯 白蘿蔔、大骨		4.3	2.2	1.7	2.4	627
12月13日	一	芝麻飯 白米、芝麻	紅燒豬肉 肉角、油豆腐、花生*	柴魚白菜滷 大白菜、肉絲	產銷履歷青菜	玉米海帶湯 玉米、海帶		3.1	2.4	1.8	2.3	556
12月14日	二	糙米飯 白米、糙米	莎莎醬風味魚 魚*, 板豆腐	花椰肉片 白花椰、肉片	有機青菜	榨菜肉絲湯 肉絲、榨菜	乳品 水果	3.0	2.7	1.9	2.5	724
12月15日	三	胚芽飯 白米、胚芽	滷雞翅*1 雞翅	四寶肉醬 豆干、豆薯、絞肉	產銷履歷青菜 青菜、金針菇	馬鈴薯薏仁湯 馬鈴薯、小薏仁		3.7	2.8	1.0	2.5	617
12月16日	四	薏仁飯 白米、薏仁	普羅旺斯燉肉 肉角、南瓜	四季百頁 百頁、四季豆	產銷履歷青菜	藥膳什菇湯 菇、蘿蔔	水果	3.3	2.3	1.4	2.2	608
12月17日	五	玉米堅果拌飯 白米、絞肉、堅果*	紫蘇梅燒雞 雞丁、紫蘇梅	蛋黃芋丸*2 蛋黃芋丸*	產銷履歷青菜	五色蔬菜湯 高麗菜、蕃茄		4.1	2.0	1.4	2.3	586
12月20日	一	小米飯 白米、小米	洋葱豬肉井 肉片、杏鮑菇	玉米炒蛋 蛋*, 玉米粒	產銷履歷青菜	結頭菜湯 結頭菜、大骨		3.4	2.4	1.5	2.5	578
12月21日	二	地瓜飯 地瓜、白米	山藥紅棗燉雞 雞丁、山藥	日式關東煮 白蘿蔔、油豆腐、玉米片	有機青菜	紅豆湯圓 湯圓、紅豆	豆漿 水果	4.3	2.1	1.5	2.5	803
12月22日	三	麥片飯 白米、麥片	照燒豬排*1 豬排	彩蔬蘿蔔糕 蘿蔔糕、豆芽菜	產銷履歷青菜 青菜、木耳絲	黃瓜大骨湯 大黃瓜、大骨		4.2	2.0	1.2	2.3	588
12月23日	四	香鬆飯 白米、香鬆	豆瓣魚丁 魚丁*, 絞肉	咖哩冬粉 冬粉、高麗菜	產銷履歷青菜	三鮮肉絲湯 木耳、白蘿蔔	水果	3.8	3.1	1.4	2.2	703
12月24日	五	奶香菇菇義大利麵 義大利麵、絞肉	五彩肉片 肉片、彩椒	炸銀絲卷 銀絲卷*1	產銷履歷青菜	玉米蛋花湯 蛋*, 玉米		4.2	2.1	1.3	2.3	598
12月27日	一	麥片飯 白米、麥片	香酥魚柳+花枝丸 魚柳*2、花枝丸*1	什錦黃瓜 黃瓜、肉片	產銷履歷青菜	肉羹湯 肉羹、大白菜、蛋*		3.0	2.3	1.7	2.5	548
12月28日	二	糙米飯 白米、糙米	咖哩雞 雞丁、馬鈴薯	海帶三絲 海帶絲、白干絲、肉絲	有機青菜	番茄黃芽湯 番茄、黃豆芽	乳品 水果	3.3	2.2	1.7	2.2	689
12月29日	三	小米飯 白米、小米	金菇肉柳 肉柳、金針菇	鹹豬肉高麗菜 鹹豬肉、高麗菜	產銷履歷青菜	台式米苔目 米苔目、肉絲		3.3	2.1	2.0	2.3	552
12月30日	四	薏仁飯 白米、薏仁	芋頭燒雞 雞丁、芋頭	日式蒸蛋 蛋*, 香菇	產銷履歷青菜	冬瓜大骨湯 冬瓜、大骨	水果	3.6	2.8	1.2	2.2	661
12月31日	五	元旦連假~~~~										

駐校廠商:統鮮美食股份有限公司

★ 本校午餐使用的豬肉，原產地為台灣(CAS)

★ 營養小知識： 天天聰明選，健康有朝氣。

*本菜單含有海鮮、蛋、花生等成分，過敏體質者須注意

