



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月份午餐素食菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	青菜	湯品	水果	全穀類 量(份)	豆魚肉 蛋類 (份)	蔬菜類 (份)	油脂及 堅果類 子類 (份)	熱量 (Kcal)
12月1日	三	燕麥飯 白米、燕麥	三杯豆腐 豆腐、九層塔	彩椒素肚 素肚、彩椒	鍋燒白菜 大白菜、芋頭	產銷履歷青菜	紫菜金針湯 金針、紫菜		3.1	2.0	1.8	2.1	517
12月2日	四	糙米飯 白米、糙米	宮保豆腸 豆腸、花生*	鮮菇黃瓜 大黃瓜、素丸子	炒青花苳 青花苳	產銷履歷青菜	蘿蔔香菇湯 蘿蔔、香菇	水果	3.0	2.0	2.6	2.5	608
12月3日	五	上海菜飯 白米、青江菜、玉米粒	素鱈魚排*1 素鱈魚排	四喜豆干 豆干、玉米	鮮炒高麗 高麗菜	產銷履歷青菜	味噌豆腐湯 豆腐、味噌		3.6	2.0	1.5	2.3	553
12月6日	一	小米飯 白米、小米	紅燒油豆腐 油豆腐、杏鮑菇	酸菜麵腸 麵腸、酸菜	鮮炒荷蘭豆 荷蘭豆、筍片	產銷履歷青菜	羅宋湯 蕃茄、馬鈴薯		3.1	2.5	2.0	2.4	573
12月7日	二	胚芽飯 白米、胚芽	素白帶魚*1 素白帶魚	綜合滷味 素肚、白蘿蔔、紫菜糕	毛豆南瓜 南瓜、毛豆	有機青菜	竹筍香菇湯 筍片、香菇	豆漿 水果	3.9	2.2	1.3	2.1	744
12月8日	三	麥片飯 白米、麥片	麻婆豆腐 板豆腐、青豆仁	芹香豆皮 芹菜、豆皮	菇炒長豆 長豆、菇	產銷履歷青菜	燒仙草 紅豆、仙草		3.7	2.0	1.9	2.5	579
12月9日	四	紫米飯 白米、紫米	豆豉豆干 豆干、杏鮑菇	鮮蔬燴豆皮 豆皮、筍片	雙色花椰 青花椰、白花椰	產銷履歷青菜	麻油蔬菜湯 高麗菜、金針菇	水果	3.0	2.0	2.5	2.4	601
12月10日	五	客家板條 板條、綠豆芽、素肉絲	梅菜燒豆包 豆包、梅菜、筍干	紅豆包*1 紅豆包	椒鹽茄子 茄子	產銷履歷青菜	蘿蔔湯 白蘿蔔、豆皮卷		4.0	2.0	2.4	2.2	599
12月13日	一	芝麻飯 白米、芝麻	塔香黃豆干 黃豆干、杏鮑菇	椒香毛豆莢 毛豆莢	彩椒銀芽 綠豆芽、彩椒	產銷履歷青菜	玉米海帶湯 玉米、海帶		3.1	2.0	2.5	2.3	543
12月14日	二	糙米飯 白米、糙米	紅燒獅子頭 素獅子頭*1、大白菜	蕃茄蛋 雞蛋*、蕃茄	金菇三絲 金針菇、紅蘿蔔、海帶絲	有機青菜	榨菜素肉絲湯 素肉絲、榨菜	豆漿 水果	3.0	2.3	2.0	2.5	724
12月15日	三	胚芽飯 白米、胚芽	紹子百頁 百頁、素絞肉	螞蟥上樹 冬粉、高麗菜	花生小黃瓜 小黃瓜、花生*	產銷履歷青菜	馬鈴薯薏仁湯 馬鈴薯、小薏仁		3.4	2.0	1.5	2.2	535
12月16日	四	薏仁飯 白米、薏仁	照燒素雞 素雞、玉米筍	栗香蘭花干 蘭花干、栗子	什錦燴黃瓜 大黃瓜、木耳	產銷履歷青菜	藥膳什菇湯 菇、蘿蔔	水果	3.2	2.4	1.9	2.3	625
12月17日	五	玉米堅果拌飯 白米、素絞肉、堅果*	香椿燒豆腐 板豆腐、紅白蘿蔔	素鰻*1 素鰻	醋溜雲耳 雲耳	產銷履歷青菜	五色蔬菜湯 高麗菜、蕃茄		3.6	2.2	1.9	2.5	587
12月20日	一	小米飯 白米、小米	蜜汁豆包 豆包、甜豆莢	日式佃煮 油豆腐、海帶片	菇炒四季豆 四季豆、菇	產銷履歷青菜	結頭菜湯 結頭菜、紅蘿蔔		3.0	2.3	2.2	2.3	551
12月21日	二	地瓜飯 地瓜、白米	鐵板豆腐 豆腐、彩椒	筍香麵輪 筍絲、麵輪	塔香海茸 海茸、九層塔	有機青菜	紅豆湯圓 湯圓、紅豆	豆漿 水果	3.5	2.3	1.9	2.5	757
12月22日	三	麥片飯 白米、麥片	腐乳干片 豆干、芹菜	素蚵仔酥 素蚵仔酥、地瓜	南瓜咖哩 南瓜、花椰菜	產銷履歷青菜	黃瓜湯 大黃瓜、菇		4.4	2.4	1.3	2.5	643
12月23日	四	香鬆飯 白米、素香鬆	椰香凍腐 凍豆腐、洋芋	鮮蔬燴豆皮 豆皮、花椰菜	燜冬瓜 冬瓜	產銷履歷青菜	三鮮素肉絲湯 木耳、白蘿蔔	水果	3.2	2.4	2.3	2.4	640
12月24日	五	南瓜菇菇義大利麵 義大利麵、素絞肉	西芹炒素雞 西芹、素雞	芝麻包*1 芝麻包*1	白菜滷 白菜、豆皮	產銷履歷青菜	玉米金針湯 玉米、金針		4.0	2.0	2.4	2.1	595
12月27日	一	麥片飯 白米、麥片	鮮菇燒豆腸 豆腸、香菇	椒鹽天婦羅 百頁、地瓜	芝香秋葵 秋葵、白芝麻	產銷履歷青菜	素肉羹湯 素肉羹、大白菜		3.4	2.0	2.4	2.3	562
12月28日	二	糙米飯 白米、糙米	芋頭豆腐煲 豆腐、芋頭	堅果素雞丁 堅果、素雞、玉米	蕃茄燴鴻喜菇 蕃茄、鴻喜菇	有機青菜	番茄黃芽湯 番茄、黃豆芽	豆漿 水果	3.0	2.3	1.7	2.2	703
12月29日	三	小米飯 白米、小米	糖醋豆包 豆包、彩椒	高麗菜炒素肚 高麗菜、素肚	杏鮑菇炒水蓮 水蓮、杏鮑菇	產銷履歷青菜	台式米苔目 米苔目、素肉絲		3.0	2.1	1.8	2.2	522
12月30日	四	薏仁飯 白米、薏仁	當歸素鴨 素鴨、山藥	香菇蒸蛋 蛋*、香菇	麻油紅鳳菜 紅鳳菜	有機青菜	冬瓜湯 冬瓜、薑絲	水果	3.3	2.0	2.2	2.3	610
12月31日	五	元旦連假~~~~											

駐校廠商:統鮮美食股份有限公司

★ 營養小知識: 糯米, 糯米是稻米的一種, 所含澱粉大部分為支鏈澱粉 (Amylopectin), 含有醣類、維生素B群、鈣、磷、鐵、鉀等營養素。分為圓糯米及長糯米, 圓糯米黏性較強, 一般用於製作甜點, 像是湯圓、麻糬、甜年糕等。長糯米黏性較為弱, 用於製作鹹點, 像是粽子、油飯、珍珠丸子。糯米烹煮後較具黏性, 在腸胃中難以消化水解, 容易腹脹, 因此在享用糯米製品時需注意食用量。

*本菜單含有蛋、花生等成分, 過敏體質者須注意

