



新北市三峽區北大國小午餐群組學校 (北大.龍埔.中園國小)

111年10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	全穀雜糧類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	油類及堅果種子類(份)	熱量(Kcal)	
10月3日	一	小米飯 白米,糙米,小米	甜豆菜炒豆包 豆包,甜豆菜	茄香素肉醬 干丁,蕃茄	鮮蔬麵疙瘩 高麗菜,麵疙瘩	產銷履歷青菜	金針菇湯 金針,秀珍菇			3.3	2.6	2.0	2.3	590
10月4日	二	胚芽飯 白米,糙米,胚芽	三杯油豆腐 油豆腐,杏鮑菇,九層塔	粟香素雞 栗子,素雞	黃芽拌海帶 黃豆芽,海帶	有機青菜	玉米湯 玉米,紅蘿蔔	豆漿 水果	3.7	2.0	1.5	2.4	708	
10月5日	三	什錦炒麵 刀切麵,素肉絲	芋頭燒豆腐 豆腐,芋頭	紅豆包*1 紅豆包*1	什錦蒲瓜 扁蒲,木耳	產銷履歷青菜	素肉羹湯 素肉羹,白蘿蔔			3.0	2.0	1.8	2.3	519
10月6日	四	地瓜飯 白米,糙米,地瓜	沙茶素雞 素雞,杏鮑菇	梅干筍 梅干菜,筍絲	素佛跳牆 素排骨,大白菜	產銷履歷青菜	味噌豆腐湯 板豆腐,海帶芽	水果		3.5	2.4	1.7	2.2	637
10月7日	五	糙米飯 白米,糙米	馬鈴薯燉豆腐 板豆腐,馬鈴薯	香菇蒸蛋* 香菇,雞蛋*	玉筍花椰 花椰菜,玉米筍	產銷履歷青菜	肉骨茶湯 秀珍菇,高麗菜			3.2	2.2	1.7	2.4	550
10/10雙十節放假														
10月11日	二	藜麥飯 白米,糙米,藜麥	糖醋豆腸 豆腐,彩椒	菇炒豆包 豆包,香菇	高麗燴金針 高麗菜,金針菇	有機青菜	昆布黃芽湯 海帶,黃豆芽	豆漿 水果	4.5	2.6	1.7	2.3	809	
10月12日	三	糙米飯 白米,糙米	茄汁凍腐 凍豆腐,蕃茄	海帶干絲 干絲,海帶絲	蓮子燴南瓜 南瓜,蓮子	產銷履歷青菜	蘿蔔素丸湯 白蘿蔔,素丸			3.0	2.3	2.1	2.2	544
10月13日	四	胚芽飯 白米,糙米,胚芽米	海結滷豆干 海帶結,豆干	素獅子頭*1 素獅子頭,白菜	彩蔬三寶 玉米粒,毛豆仁,鷹嘴豆	產銷履歷青菜	綠豆地瓜湯 綠豆,地瓜	水果		4.7	2.0	1.2	2.3	708
10月14日	五	茄汁鮮菇拌飯 白米,番茄,鴻喜菇	天婦羅 百頁豆腐,地瓜,杏鮑菇	西芹素肚 素肚,西芹	田園花椰 花椰菜,彩椒	產銷履歷青菜	紫菜金針湯 紫菜,金針菇			3.5	2.4	2.2	2.6	607
10月17日	一	麥片飯 白米,糙米,麥片*	塔香黑干 黑豆干,杏鮑菇	素魚排*1 素魚排	脆炒銀芽 綠豆芽,紅蘿蔔	產銷履歷青菜	關東煮湯 油豆腐,白蘿蔔,玉米			3.1	2.5	1.8	2.6	577
10月18日	二	香鬆胚芽飯 白米,糙米,胚芽米,素香鬆	芹香豆腸 豆腐,芹菜	酸甜烤麩 烤麩,彩椒	絲瓜豆簽 絲瓜,豆簽	有機青菜	番茄蔬菜湯 番茄,高麗菜	豆漿 水果	3.1	2.5	2.5	2.5	733	
10月19日	三	南瓜通心麵 通心麵,素培根,南瓜	鐵板黃豆干 黃豆干,彩椒	小兔包*1 小兔包	椒鹽毛豆莢 毛豆莢	產銷履歷青菜	味噌油腐湯 油豆腐,海帶芽			3.0	2.6	1.5	2.3	666
10月20日	四	蕎麥飯 白米,糙米,蕎麥	馬鈴薯燉油豆腐 油豆腐,馬鈴薯	三色蛋 雞蛋*,皮蛋*,鹹蛋*	菇炒長豆 長豆,鴻喜菇	產銷履歷青菜	黃瓜湯 大黃瓜,紅蘿蔔	水果		3.2	2.1	2.0	2.3	605
10月21日	五	糙米飯 白米,糙米	炸豆腐 板豆腐	芋香素肚 芋頭,素肚	法式燉蔬菜 白花椰,皇帝豆	產銷履歷青菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜,薏仁			3.8	2.4	1.7	2.7	620
10月24日	一	小米飯 白米,糙米,小米	杏鮑菇炒豆腸 豆腐,杏鮑菇	海結滷花干 花干,海帶結	鮮蔬粉絲 冬粉,高麗菜	產銷履歷青菜	大滷湯 板豆腐,大白菜			3.6	2.7	1.6	2.4	613
10月25日	二	胚芽飯 白米,糙米,胚芽米	素打拋肉 素絞肉,豆干丁	梅干麵腸 麵腸,梅干菜	竹筍拌三絲 竹筍,豆包絲,木耳	有機青菜	米苔目湯 米苔目,綠豆芽	豆漿 水果	3.5	2.6	1.8	2.3	742	
10月26日	三	薏仁飯 白米,糙米,薏仁	和風照燒排*1 和風照燒排	京醬干片 豆干,彩椒	西芹美人腿 西芹,茭白筍	產銷履歷青菜	海芽珍菇湯 海帶芽,金針菇			3.0	2.0	1.7	2.5	525
10月27日	四	韓式拌飯 素肉絲,玉米粒,海帶芽	椒鹽豆干 豆干,地瓜	芹菜炒素肚 素肚,芹菜	玉筍拌小瓜 小黃瓜,玉米筍,秀珍菇	產銷履歷青菜	竹筍三絲羹 筍絲,木耳,大白菜	水果		3.5	2.5	1.7	2.7	667
10月28日	五	糙米飯 白米,糙米	紅燒豆包 豆包,白蘿蔔	四寶干丁 豆干丁,玉米粒	枸杞地瓜葉 地瓜葉,枸杞	產銷履歷青菜	檸檬冬瓜山粉圓 山粉圓,冬瓜磚	黑豆漿		3.5	2.7	1.8	2.4	694
10月31日	一	地瓜飯 白米,糙米,地瓜	麻婆豆腐 豆腐,玉米	炸腐皮捲*1 炸腐皮捲	梅干燒苦瓜 苦瓜,梅干菜	產銷履歷青菜	羅宋湯 番茄,高麗菜,馬鈴薯			3.2	2.0	1.7	2.7	548

駐校廠商:統鮮美食股份有限公司

★ 營養小知識: 地瓜

地瓜含有β-胡蘿蔔素,在體內會轉化為維生素A,有助於細胞生長,免疫力增強,地瓜的纖維比十穀飯還高,蒸地瓜方便、營養又高纖維。

*表本食材為過敏原食品,過敏體質者須注意