



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)	海陸及堅果種子類(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	栗香素雞 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、玉筍	產銷履歷青菜 青菜、木耳絲	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 豆腸、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 豆腸、芹菜	酸甜烤魷 烤魷、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 青菜、金針菇	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 豆腸、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 青菜、玉米粒	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、筍白筍	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 青菜、玉米粒	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