



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月份午餐菜單



教育部校園營養計畫平台

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)
10月3日	一	小米飯 白米、糙米、小米	香草燉豬 肉角、杏鮑菇	蕃茄炒蛋 蛋*、蕃茄	產銷履歷青菜	金針菇湯 金針、秀珍菇		3.1	2.4	1.5	2.5	557
10月4日	二	胚芽飯 白米、糙米、胚芽	蔥燒魚丁 魚丁*、板豆腐	花椰肉片 肉片、花椰菜	有機青菜	玉米蛋花湯 玉米、雞蛋*	乳品 水果	3.3	2.4	1.7	2.2	704
10月5日	三	什錦炒麵 刀切麵、肉絲	鮮蔬炒雞肉 雞丁、竹筍	馬來糕*1 馬來糕*1	產銷履歷青菜	肉羹湯 肉羹、白蘿蔔		3.0	2.6	1.6	2.3	559
10月6日	四	地瓜飯 白米、糙米、地瓜	沙嗲肉片 肉片、洋葱	冬瓜燴丸片 冬瓜、貢丸	產銷履歷青菜	味噌豆腐湯 板豆腐、海帶芽	水果	3.0	2.3	1.8	2.4	606
10月7日	五	糙米飯 白米、糙米	炸翅小腿*2 翅小腿	鮮蔬洋芋 培根、馬鈴薯	產銷履歷青菜 青菜、木耳絲	肉骨茶湯 秀珍菇、高麗菜		3.7	2.0	1.2	2.6	566
10/10雙十節放假												
10月11日	二	藜麥飯 白米、糙米、藜麥	泰式檸檬豬 肉柳、番茄	家常油腐 油豆腐、筍片	有機青菜	昆布黃芽湯 海帶、黃豆芽	豆漿 水果	3.0	2.8	1.6	2.4	721
10月12日	三	糙米飯 白米、糙米	壽喜雞肉 雞丁、杏鮑菇	彩繪南瓜肉片 南瓜、花椰菜、肉片	產銷履歷青菜	蘿蔔丸片湯 白蘿蔔、貢丸		3.6	2.4	1.6	2.3	586
10月13日	四	胚芽飯 白米、糙米、胚芽米	炸甜不辣魚塊 魚丁*、甜不辣*	滷白菜 大白菜、肉片	產銷履歷青菜	綠豆地瓜湯 綠豆、地瓜	水果	3.8	2.0	1.5	2.5	661
10月14日	五	茄汁鮮菇拌飯 白米、鴻喜菇、絞肉	鐵板肉片 肉片、高麗菜	小兔包X1 小兔包	產銷履歷青菜	紫菜金針湯 紫菜、金針菇		4.0	2.1	1.5	2.3	589
10月17日	一	麥片飯 白米、糙米、麥片*	咖哩豬 肉角、馬鈴薯	炸花枝丸X2 花枝丸*	產銷履歷青菜	關東煮湯 油豆腐、白蘿蔔、玉米		3.5	2.8	1.0	2.0	580
10月18日	二	香鬆胚芽飯 白米、糙米、胚芽米、香鬆	豆瓣魚丁 魚丁*、板豆腐	白菜金菇肉片 包心白菜、金針菇、肉片	有機青菜	番茄蛋花湯 番茄、高麗菜、蛋*	乳品 水果	3.0	2.3	1.9	2.2	680
10月19日	三	奶香培根通心麵 通心麵、培根、玉米粒	菇炒肉片 杏鮑菇、肉片	香甜地瓜*1 地瓜	產銷履歷青菜	味噌油腐湯 油豆腐、海帶芽		4.1	2.2	1.2	2.4	600
10月20日	四	蕎麥飯 白米、糙米、蕎麥	迷迭香雞腿排*1 雞腿排	玉米肉茸 玉米粒、絞肉	產銷履歷青菜 青菜、金針菇	黃瓜大骨湯 大黃瓜、紅蘿蔔	水果	3.5	2.7	1.1	2.3	649
10月21日	五	糙米飯 白米、糙米	蔥爆肉片 肉片、豆芽菜	蟬絲蒸蛋 蛋*、蟬絲*	產銷履歷青菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜、薏仁		3.1	2.6	1.4	2.2	556
10月24日	一	小米飯 白米、糙米、小米	馬鈴薯燉肉 肉角、馬鈴薯	海帶三絲 海帶絲、干絲、肉絲	產銷履歷青菜	大滷湯 板豆腐、大白菜、肉絲		3.4	2.5	1.5	2.4	581
10月25日	二	胚芽飯 白米、糙米、胚芽米	炸魚排*1 魚排*	菇菇彩椒肉片 肉片、秀珍菇、彩椒	有機青菜 青菜、玉米粒	米苔目湯 米苔目、綠豆芽	豆漿 水果	3.3	2.3	1.4	2.5	704
10月26日	三	薏仁飯 白米、糙米、薏仁	番茄燉雞 雞丁、蕃茄	螞蟻上樹 冬粉、絞肉	產銷履歷青菜	海芽珍菇湯 海帶芽、金針菇		3.9	2.2	2.1	2.4	609
10月27日	四	韓式拌飯 肉絲、玉米粒、海帶芽	滷豬排*1 豬排	冬瓜什錦 冬瓜、魚卵捲*	產銷履歷青菜	竹筍三絲羹 筍絲、肉絲	水果	3.1	2.5	1.7	2.5	630
10月28日	五	糙米飯 白米、糙米	瓜子肉滷蛋 滷蛋*、絞肉	鮮蔬年糕 年糕、高麗菜、肉片	產銷履歷青菜	檸檬冬瓜山粉圓 山粉圓、冬瓜磚	黑豆漿	3.3	2.5	1.4	2.6	664
10月31日	一	地瓜飯 白米、糙米、地瓜	蒲燒鯛魚*1 蒲燒鯛*	什錦滷味 油豆腐、肉角、海帶結	產銷履歷青菜 青菜、玉米粒	羅宋湯 番茄、高麗菜、馬鈴薯		3.1	2.2	1.5	2.5	542

駐校廠商:統鮮美食股份有限公司

★ 本校午餐使用的豬肉及其製品，原產地為台灣(CAS)；本校午餐未使用輻射污染食品。

★ 營養小知識：多吃含纖維食物，讓你健康每一天（詳細內容在背面）

*表本食材為過敏原食品，過敏體質者須注意