



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8.9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)	豆腐素肉類(份)	蔬菜類(份)	海陸及堅果種子類(份)	熱量(kcal)
8月30日	二	藜麥飯 白米,糙米,藜麥	五更豆腐旺 板豆腐,酸菜	素白帶魚*1 素白帶魚	香菇扁蒲 扁蒲,香菇	有機青菜	五行蔬菜湯 黃豆芽,菇	豆漿 水果	3.0	2.0	2.2	2.2	653
8月31日	三	紫米飯 白米,糙米,紫米	三杯豆腸 豆腸,杏鮑菇	茄香素肉醬 三色豆,干丁,蕃茄	玉筍炒花椰 青白花椰菜,玉米筍	產銷履歷青菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜,洋薏仁		3.4	2.3	2.5	2.4	591
9月1日	四	素肉醬筆管麵 筆管麵,素絞肉	銀芽豆包 豆包,綠豆芽	高麗菜包*1 高麗菜包	三色花生 花生*,玉米,豆丁	產銷履歷青菜	海芽金針湯 海芽,金針	水果	3.9	2.5	1.3	2.4	671
9月2日	五	地瓜飯 白米,糙米,地瓜	壽喜百頁 百頁,包心白菜	咖哩豆腸 豆腸,馬鈴薯	沙茶拌海茸 海茸,芹菜	有機青菜	綠豆薏仁湯 綠豆,洋薏仁		4.1	2.2	1.8	2.3	611
9月5日	一	麥片飯 白米,糙米,麥片*	南瓜豆腐 板豆腐,南瓜	雲菜捲*1 雲菜捲*1	白菜滷 大白菜,芋頭	產銷履歷青菜 青菜,金針菇	黃瓜湯 大黃瓜,紅蘿蔔		4.4	2.3	2.3	2.1	643
9月6日	二	糙米飯 白米,糙米	香椿百頁 百頁,杏鮑菇	芹香黃豆干 黃豆干,芹菜	芋薯雙併 地瓜,芋頭	有機青菜	玉米濃湯 玉米,馬鈴薯	豆漿 水果	5.0	2.0	1.1	2.2	766
9月7日	三	珍菇堅果拌飯 白米,南瓜子*,葵瓜子*	塔香油腐 油豆腐,九層塔	鮮蔬粉絲 大白菜,冬粉	椒鹽毛豆莢 毛豆莢	產銷履歷青菜	蘿蔔香菇湯 蘿蔔,香菇		3.9	2.3	2.4	2.4	624
9月8日	四	薏仁飯 白米,糙米,薏仁	花瓜燒豆包 豆包,花瓜	鮮蔬栗子燒 青花菜,栗子	薑絲海帶根 海帶根,金針菇	產銷履歷青菜	竹筍湯 竹筍,紅蘿蔔	水果	3.4	2.0	2.7	2.3	629
9月9日(五)中秋連假，祝大家中秋節快樂。													
9月12日	一	小米飯 白米,糙米,小米	髮菜豆腐煲 板豆腐,髮菜	鷹嘴豆毛豆 鷹嘴豆,毛豆	梅干燒苦瓜 苦瓜,梅干菜	產銷履歷青菜	珍菇什錦湯 高麗菜,菇		3.2	2.0	2.1	2.2	611
9月13日	二	燕麥飯 白米,糙米,燕麥*	筍干黑豆干 黑豆干,筍干	什錦天婦羅 百頁豆腐,四季豆	枸杞山藥 山藥,枸杞	有機青菜	素肉羹湯 白蘿蔔,素肉羹	豆漿 水果	3.8	2.5	1.7	2.1	730
9月14日	三	茄汁通心麵 通心麵,素火腿,蕃茄	素鰻*1 素鰻	醬燒素雞 素雞,雪白菇	蘿蔔佃煮 白蘿蔔,筍筍	產銷履歷青菜	黃芽昆布湯 黃豆芽,木耳絲		3.1	2.3	2.3	2.4	565
9月15日	四	糙米飯 白米,糙米	香酥素鹽酥雞 素鹽酥雞,地瓜	芹香干絲 干絲,芹菜,海帶絲	四季豆炒豆薯 豆薯,四季豆	產銷履歷青菜	麵線羹 麵線,筍絲	水果	3.7	2.0	2.8	2.5	662
9月16日	五	胚芽飯 白米,糙米,胚芽米	素打拋肉 素絞肉,豆干丁	三杯麵腸 麵腸,杏鮑菇	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔,蛋*	產銷履歷青菜	羅宋湯 番茄,高麗菜,馬鈴薯		3.2	2.8	1.8	2.5	602
9月19日	一	藜麥飯 白米,糙米,藜麥	壽喜油豆腐煲 油豆腐	酸菜炒素肚 素肚,酸菜	清炒扁蒲 扁蒲	產銷履歷青菜	肉骨茶湯 高麗菜,秀珍菇		3.1	2.6	2.4	2.2	581
9月20日	二	地瓜飯 白米,糙米,地瓜	馬鈴薯燉豆腐 板豆腐,馬鈴薯	酸甜烤魷 烤魷,彩椒	豆芽三絲 綠豆芽,素火腿	有機青菜	台式米粉湯 粗米粉,綠豆芽,素肉絲	豆漿 水果	3.8	2.4	1.7	2.4	736
9月21日	三	香鬆胚芽米飯 白米,胚芽米,素香鬆	紅燒豆包 豆包,花生*	蓮子燴南瓜 南瓜,蓮子	田園花椰 白花椰,青花菜	產銷履歷青菜	酸辣湯 板豆腐,素肉絲		4.2	2.5	1.7	2.3	638
9月22日	四	薏仁飯 白米,糙米,薏仁	芋頭燒豆腸 豆腸,芋頭	芹香炒豆干 豆干,芹菜	木耳黃瓜 大黃瓜,木耳	產銷履歷青菜	紫菜珍菇湯 紫菜,金針菇	水果	3.8	2.5	2.0	2.2	673
9月23日	五	糙米飯 白米,糙米	炸豆腐 豆腐	打拋干丁 豆干丁,蕃茄	玉兔包*1 玉兔包*1	產銷履歷青菜	昆布玉米湯 海帶片,玉米粒	黑豆漿	4.1	2.0	1.3	2.1	657
9月26日	一	芝麻飯 白米,糙米,芝麻*	蠔油素雞 素雞,小黃瓜	玉米什錦堅果 玉米粒,花生*,馬鈴薯	紅絲高麗 高麗菜,紅蘿蔔	產銷履歷青菜	味噌豆腐湯 海芽,板豆腐		3.6	2.2	1.8	2.4	580
9月27日	二	胚芽飯 白米,糙米,胚芽米	客家小炒 豆干,芹菜	香菇蒸蛋 香菇,蛋*	玉米筍炒甜豆莢 玉米筍,甜豆莢	有機青菜	山藥薏仁湯 洋薏仁,山藥,馬鈴薯	豆漿 水果	3.4	2.5	1.6	2.5	717
9月28日	三	糙米飯 白米,糙米	海結滷花干 花干,海結	什錦豆腐羹 板豆腐,金針菇	鮮菇炒水蓮 水蓮,菇	產銷履歷青菜	銀蘿香菇湯 香菇,白蘿蔔		3.1	2.0	2.1	2.1	524
9月29日	四	蕎麥飯 白米,糙米,蕎麥*	梅干豆包 豆包,梅干菜,筍干	酥炸蘿蔔糕 素蘿蔔糕	砂鍋白菜 大白菜,芋頭	產銷履歷青菜	冬瓜金針湯 金針,冬瓜	水果	5.6	2.0	1.9	2.5	772
9月30日	五	日式什錦炒麵 白油麵,高麗菜,素肉絲	冬瓜燒豆干 黃豆干,冬瓜	泰式酸甜烤魷 烤魷,蕃茄	蒸蕃薯*1 地瓜	產銷履歷青菜	紅豆西米露 西谷米,紅豆		4.1	2.4	1.6	2.4	625

駐校廠商:統鮮美食股份有限公司

★ 營養小知識:黃豆,黑豆,毛豆是同一種作物

大豆家族裡，毛豆是八分熟的黃豆，黃豆與黑豆只是種皮顏色不一樣，他們都是大豆家族成員，它們可以提供優質的蛋白質唷！

*表本食材為過敏原食品，過敏體質者須注意。