



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月份午餐菜單



教育部校園營養午餐平台

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)
8月30日	二	藜麥飯 白米、糙米、藜麥	筍干扣肉 肉角、筍干	玉米福州丸 玉米粒、福州丸*1	有機青菜	五行蔬菜湯 高麗菜、菇	豆漿 水果	3.4	2.5	1.5	2.4	710
8月31日	三	紫米飯 白米、糙米、紫米	南瓜咖哩雞 雞丁、南瓜、馬鈴薯	海帶根炒肉絲 海帶根、肉絲	產銷履歷青菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜、洋薏仁		3.7	2.3	1.7	2.4	595
9月1日	四	肉醬筆管麵 筆管麵、絞肉	鮮菇滑肉片 肉片、杏鮑菇	小餐包*1 小餐包	產銷履歷青菜	海芽蛋花湯 海芽、蛋*	水果	3.5	2.2	1.7	2.5	635
9月2日	五	地瓜飯 白米、糙米、地瓜	蕃茄燉雞 雞丁、蕃茄	銀芽肉絲 豆芽菜、肉絲	產銷履歷青菜	綠豆薏仁湯 綠豆、洋薏仁		3.9	2.4	1.6	2.3	622
9月5日	一	麥片飯 白米、糙米、麥片*	蒲燒魚片*1 蒲燒鯛*	玉米肉末干丁 豆干、馬鈴薯、絞肉	產銷履歷青菜 青菜、金針菇	黃瓜大骨湯 大黃瓜、紅蘿蔔		3.5	2.2	1.2	2.3	554
9月6日	二	糙米飯 白米、糙米	壽喜燒肉片 肉片、洋蔥	野菜油腐燒 油豆腐、四季豆	有機青菜	玉米濃湯 玉米、蛋*	乳品 水果	3.3	2.5	1.6	2.2	709
9月7日	三	珍菇堅果拌飯 白米、絞肉、南瓜子*、葵瓜子*	香滷雞腿排*1 雞腿排	蛋酥高麗 高麗菜、蛋*	產銷履歷青菜	蘿蔔大骨湯 蘿蔔、大骨		3.0	2.4	2.2	2.5	568
9月8日	四	薏仁飯 白米、糙米、薏仁	宜蘭卜肉 豬肉柳、甜不辣*	白菜冬粉煲 冬粉、大白菜	產銷履歷青菜	竹筍大骨湯 竹筍、大骨	水果	4.1	2.1	1.4	2.5	665
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	白醬燉肉 肉角、馬鈴薯	滷味拼盤 海帶結、四分干、貢丸	產銷履歷青菜	珍菇什錦湯 高麗菜、菇		3.3	2.5	1.6	2.1	563
9月13日	二	燕麥飯 白米、糙米、燕麥*	三杯雞 雞丁、油豆腐	冬瓜什錦 冬瓜、肉片	有機青菜	肉羹湯 白蘿蔔、肉羹、蛋*	豆漿 水果	3.0	2.6	2.0	2.2	693
9月14日	三	奶香培根通心麵 通心麵、培根、玉米粒	五彩肉片 肉片、杏鮑菇	水煎包*1 水煎包	產銷履歷青菜	黃芽昆布湯 黃豆芽、昆布		3.9	2.3	1.6	2.4	629
9月15日	四	糙米飯 白米、糙米	香酥魚排*1 魚排*	番茄豆腐蛋 蛋*、蕃茄、豆腐	產銷履歷青菜 青菜、金針菇	麵線羹 麵線、筍絲	水果	3.5	2.6	1.3	2.5	655
9月16日	五	胚芽飯 白米、糙米、胚芽米	打拋豬肉 肉絲、洋蔥絲	關東煮 白蘿蔔、黑輪*	產銷履歷青菜	羅宋湯 番茄、高麗菜、馬鈴薯		3.1	2.2	1.9	2.2	539
9月19日	一	藜麥飯 白米、糙米、藜麥	鳳梨咕咾肉 肉角、豆薯、鳳梨	日式蒸蛋 蛋*、魚板絲*	產銷履歷青菜	肉骨茶湯 高麗菜、秀珍菇		3.1	2.7	1.5	2.5	581
9月20日	二	地瓜飯 白米、糙米、地瓜	炸翅小腿*2 翅小腿	培根高麗 高麗菜、培根	有機青菜 青菜、玉米粒	台式米粉湯 粗米粉、綠豆芽、肉絲	乳品 水果	3.6	2.1	1.6	2.5	713
9月21日	三	香鬆胚芽米飯 白米、胚芽米、香鬆	蔥燒魚丁 魚丁*、油豆腐	什錦甜條 四季豆、甜不辣、肉片	產銷履歷青菜	酸辣湯 板豆腐、肉絲、蛋*		3.5	2.8	1.4	2.3	604
9月22日	四	薏仁飯 白米、糙米、薏仁	黑胡椒豬柳 豬肉柳、洋蔥	花椰肉片 青花椰菜、肉片	產銷履歷青菜	紫菜珍菇湯 紫菜、金針菇	水果	3.0	2.1	2.3	2.3	599
9月23日	五	糙米飯 白米、糙米	韓式春川炒雞 雞丁、年糕	彩繪鮮菇黃瓜 大黃瓜、杏鮑菇	產銷履歷青菜	昆布玉米湯 海帶片、玉米粒	黑豆漿	3.5	2.0	1.9	2.4	644
9月26日	一	芝麻飯 白米、糙米、芝麻*	香菇肉燥滷蛋 絞肉、滷蛋*	鮮筍炒肉絲 鮮筍、肉絲	產銷履歷青菜	味噌豆腐湯 海芽、板豆腐		3.0	2.7	1.7	2.4	573
9月27日	二	胚芽飯 白米、糙米、胚芽米	親子雞肉丼 雞丁、蛋*	蒲瓜鮮燴 扁蒲、貢丸	有機青菜	山藥薏仁湯 洋薏仁、山藥、馬鈴薯	豆漿 水果	3.5	2.1	1.9	2.2	688
9月28日	三	糙米飯 白米、糙米	泰式風味魚 魚丁*、蕃茄	鮮蔬粉絲 絞肉、冬粉、高麗菜	產銷履歷青菜	銀蘿香菇湯 香菇、白蘿蔔		3.9	2.3	1.8	2.1	595
9月29日	四	蕎麥飯 白米、糙米、蕎麥*	腐乳雞 雞丁、地瓜	紅娘玉米炒蛋 蛋*、紅蘿蔔、玉米粒	產銷履歷青菜	冬瓜金針湯 金針、冬瓜	水果	3.7	2.8	1.2	2.5	682
9月30日	五	日式什錦炒麵 白油麵、高麗菜、肉絲	醬燒豬排*1 豬排	蔥燒豆腐 板豆腐、筍片	產銷履歷青菜	紅豆西米露 西谷米、紅豆		3.9	2.6	1.3	2.4	644

駐校廠商：統鮮美食股份有限公司

★ 本校午餐使用的豬肉，原產地為台灣(CAS)

★ 營養小知識：四季好生活，選擇當令食材，吃出健康，日日好食。（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。