



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



教育部校園食安系統平台

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, 洋蔥仁		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, 洋蔥仁		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	野菜油豆腐燒 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*, 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, 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	親子雞肉井 雞丁, 蛋*	蒲瓜鮮燴 扁蒲, 貢丸	有機青菜	山藥薏仁湯 洋蔥仁, 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	銀蘆香菇湯 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。