



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04月份午餐菜單



教育部台灣農村發展平台

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)
4月1日	五	白醬義大利麵 螺旋麵, 培根	呼拉油雞腿*1 雞腿	雙色地瓜球+薯條 薯條, 雙色地瓜球各2	產銷履歷青菜	QQ黑糖珍珠鮮奶茶 粉圓, 黑糖		4.3	2.2	1.0	2.6	633
4/4~4/5為兒童節暨清明節連假，祝大家兒童節快樂 												
4月6日	三	芝麻飯 白米, 芝麻	馬鈴薯燉肉 肉角, 馬鈴薯	堅果玉米三色 玉米粒, 豆干, 堅果*	產銷履歷青菜	珍菇昆布湯 金針菇, 海帶片		4.0	2.3	1.2	2.4	601
4月7日	四	胚芽米飯 白米, 胚芽米	韓式春川炒雞 雞丁, 韓式年糕	壽喜蒲瓜 蒲瓜, 小魚丸*	產銷履歷青菜	紫菜蛋花湯 紫菜, 蛋*	水果	3.5	2.1	1.7	2.3	619
4月8日	五	地瓜飯 白米, 地瓜	黑胡椒肉片 肉片, 蔥	彩蔬蘿蔔糕 蘿蔔糕, 綠豆芽	產銷履歷青菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜, 小薏仁		4.1	2.1	1.5	2.4	602
4月11日	一	小米飯 白米, 小米	咖哩豬 肉角, 馬鈴薯	蛋酥高麗菜 高麗菜, 蛋*	產銷履歷青菜	番茄黃芽湯 番茄, 黃豆芽		3.5	2.1	1.8	2.5	568
4月12日	二	洋蔥仁飯 白米, 洋蔥仁	麻婆魚丁 魚丁*, 豆腐	芹香甜條 甜不辣, 肉片	有機青菜	蘿蔔大骨湯 紅白蘿蔔	乳品 水果	3.7	2.4	1.3	2.2	722
4月13日	三	糙米飯 白米, 糙米	腐乳雞 雞丁, 地瓜	彩燴南瓜 南瓜, 花椰菜	產銷履歷青菜	肉骨茶湯 高麗菜, 香菇		4.1	2.5	1.3	2.5	630
4月14日	四	番茄時蔬拉麵 拉麵, 番茄	塔香豬肉片 肉片, 九層塔	奶黃包X1 奶黃包	產銷履歷青菜	金菇髮菜豆腐湯 豆腐, 髮菜	水果	3.8	2.3	1.5	2.3	650
4月15日	五	紫米飯 白米, 紫米	香滷翅小腿X2 翅小腿	玉米肉茸 玉米粒, 豆干, 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	2.6	1.1	2.2	577
4月18日	一	麥片飯 白米, 麥片	泰式打拋豬 肉柳, 蕃茄	芋香冬粉 冬粉, 高麗菜	產銷履歷青菜	肉羹湯 肉羹, 白蘿蔔		3.9	2.3	1.5	2.3	596
4月19日	二	韓式拌飯 白米, 黃豆芽	炸蝦排X1 蝦排*	塔香海根炒肉絲 海帶根, 肉絲	有機青菜	巧達濃湯 馬鈴薯, 培根	豆漿 水果	3.3	2.3	1.5	2.5	733
4月20日	三	香鬆糙米飯 白米, 糙米, 香鬆	筍干扣肉 肉角, 筍干, 梅干	香菇蒸蛋 蛋*, 香菇	產銷履歷青菜	海帶玉米湯 海帶, 玉米		3.1	2.6	1.4	2.3	650
4月21日	四	胚芽米飯 白米, 胚芽米	安東燉雞 雞丁, 韓式冬粉	關東煮 白蘿蔔, 油豆腐, 貢丸	產銷履歷青菜	蒲仔菇湯 扁蒲, 鴻喜菇	水果	3.4	2.3	1.7	2.2	624
4月22日	五	燕麥飯 白米, 燕麥	酥炸地瓜紅槽肉 肉柳, 地瓜	紅燒豆腐 板豆腐, 絞肉	產銷履歷青菜	羅宋湯 番茄, 高麗菜		3.6	2.8	1.0	2.5	604
4月25日	一	藜麥飯 白米, 藜麥	蘿蔔燉肉 肉角, 白蘿蔔	鮮蔬年糕 高麗菜, 年糕	產銷履歷青菜	味噌海芽湯 海帶芽, 金針菇		3.3	2.2	1.9	2.3	557
4月26日	二	地瓜飯 白米, 地瓜	親子雞肉丼 雞丁, 洋蔥, 蛋*	玉米魚丸 玉米, 魚丸*	有機青菜	米苔目湯 米苔目, 綠豆芽	乳品 水果	3.8	2.0	1.2	2.3	703
4月27日	三	客家板條 板條, 綠豆芽, 肉絲	回鍋肉片 肉片, 豆干, 高麗菜	香甜地瓜X1 地瓜	產銷履歷青菜	竹筍三絲羹 筍絲, 肉絲, 蛋*		4.0	2.4	1.5	2.5	701
4月28日	四	糙米飯 白米, 糙米	照燒雞腿排*1 雞排, 蔥	番茄滑蛋 蛋*, 番茄	產銷履歷青菜 青菜, 金針菇	紅豆西米露 紅豆, 西谷米	水果	3.7	2.5	1.1	2.4	655
4月29日	五	洋蔥仁飯 白米, 洋蔥仁	炸甜不辣魚塊 魚丁, 甜不辣	沙茶肉絲燴菇 大白菜, 肉絲, 菇	產銷履歷青菜	玉米濃湯 玉米, 馬鈴薯		3.3	2.1	1.5	2.6	552

★ 4月1日的兒童節特餐由北大國小6年1班設計並經全校票選為最高票。

★ 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：小心！喝含糖飲料會讓你身體不健康(宣導海報請看菜單背面)

*表本食材含有海鮮, 蛋, 花生等成分，過敏體質者須注意