



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月份午餐素食菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	青菜	湯品	水果	金銀絲麵類 (份)	豆腐 菜肉類 (份)	蔬菜類 (份)	油類及堅果種子類 (份)	熱量 (Kcal)
4月1日	五	青醬菇菇義大利麵 螺旋麵, 杏鮑菇	糖醋豆腸 豆腸	雙色地瓜球+薯條 薯條, 雙色地瓜球*2	青花椰炒豆皮 花椰菜, 豆皮絲	產銷履歷青菜	QQ黑糖珍珠豆茶 粉圓, 黑糖		4.3	2.0	1.8	2.5	634
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	素鰻*1 素鰻	咖哩麵腸 麵腸, 馬鈴薯	木耳炒高麗 高麗菜, 木耳	產銷履歷青菜	珍菇昆布湯 金針菇, 海帶片		3.2	2.0	1.9	2.3	535
4月7日	四	胚芽米飯 白米, 胚芽米	三杯黑豆干 黑豆干, 九層塔	打拋菇菇 杏鮑菇, 番茄	四季甜條 素甜不辣, 四季豆	產銷履歷青菜	紫菜金針湯 紫菜, 金針菇	水果	3.5	2.6	1.6	2.4	658
4月8日	五	地瓜飯 白米, 地瓜	南瓜豆腐 板豆腐, 南瓜	香菇蒸蛋 *雞蛋, 香菇	沙茶拌海帶 海帶, 紅蘿蔔	產銷履歷青菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜, 小薏仁		3.3	2.0	1.9	2.5	551
4月11日	一	小米飯 白米, 小米	京醬干片 豆干, 小黃瓜	椒鹽毛豆莢 毛豆莢	滷桂竹筍 竹筍	產銷履歷青菜	番茄黃芽湯 番茄, 黃豆芽		3.0	2.7	1.9	2.4	578
4月12日	二	洋蔥仁飯 白米, 洋蔥仁	麻婆豆腐 板豆腐, 素絞肉	高麗菜素肚 素肚, 高麗菜	吉祥雙併 地瓜球, 山藥球	有機青菜	蘿蔔湯 紅白蘿蔔	豆漿 水果	4.1	2.0	1.5	2.5	766
4月13日	三	糙米飯 白米, 糙米	芋香炒四寶 芋頭, 豆干	芹菜炒麵腸 麵腸, 芹菜	塔香海草 海草, 九層塔	產銷履歷青菜	肉骨茶湯 高麗菜, 香菇		3.6	2.4	2.0	2.4	600
4月14日	四	番茄時蔬拉麵 拉麵, 番茄	蠔油豆包 豆包, 四季豆	炸銀絲卷*1 銀絲卷	蔭瓜苦瓜 苦瓜, 蔭瓜	產銷履歷青菜	金菇髮菜豆腐湯 豆腐, 髮菜	水果	3.8	2.3	1.7	2.3	655
4月15日	五	紫米飯 白米, 紫米	鐵板油豆腐 油豆腐, 杏鮑菇	鮮菇燴南瓜 南瓜, 毛豆仁	沙茶炒什錦 百頁絲, 玉米筍	產銷履歷青菜	黃瓜湯 大黃瓜, 紅蘿蔔		3.8	2.2	1.7	2.2	583
4月18日	一	麥片飯 白米, 麥片	海結滷豆干 海帶結, 大溪黃豆干	椒鹽什錦 蘿蔔糕, 素紫米糕	四季時蔬 四季豆, 玉米筍	產銷履歷青菜	素肉羹湯 素肉羹, 白蘿蔔		3.1	2.0	2.2	2.4	540
4月19日	二	韓式拌飯 白米, 黃豆芽	黑干佐筍乾 黑豆干, 筍乾	炸腐皮捲*1 腐皮捲	雙色花椰 花椰菜, 杏鮑菇	有機青菜	巧達濃湯 馬鈴薯, 紅蘿蔔	豆漿 水果	3.3	2.7	1.8	2.5	770
4月20日	三	香鬆糙米飯 白米, 糙米, 素香鬆	素肉燥滷蛋 *雞蛋, 素肉燥	什錦豆腸 豆腸, 玉米筍	鮮菇黃瓜 大黃瓜, 香菇	產銷履歷青菜	海帶玉米湯 海帶, 玉米		3.1	2.9	1.9	2.2	591
4月21日	四	胚芽米飯 白米, 胚芽米	壽喜豆腐煲 板豆腐, 金針菇	海帶干絲 干絲, 海帶絲	山藥百匯 山藥, 紫山藥	產銷履歷青菜	蒲仔菇湯 扁蒲, 鴻喜菇	水果	3.5	2.0	2.0	2.1	610
4月22日	五	燕麥飯 白米, 燕麥	鮮蔬炒素雞 素雞, 玉米粒	日式關東煮 油豆腐, 白蘿蔔	五彩鮑菇 杏鮑菇, 西芹	產銷履歷青菜	羅宋湯 番茄, 高麗菜		4.0	2.2	1.9	2.3	606
4月25日	一	藜麥飯 白米, 藜麥	酸甜烤魷 烤魷, 筍	高麗菜捲*1 高麗菜捲	脆炒銀芽 綠豆芽, 素火腿	產銷履歷青菜	味噌海芽湯 海帶芽, 金針菇		3.0	2.6	1.6	2.1	550
4月26日	二	地瓜飯 白米, 地瓜	香椿豆腐煲 豆腐, 香椿	照燒鮮菇麵腸 麵腸, 菇	素燥冬瓜 冬瓜, 香菇	有機青菜	米苔目湯 米苔目, 綠豆芽	豆漿 水果	3.3	2.2	2.2	2.3	734
4月27日	三	客家板條 板條, 綠豆芽, 素肉絲	花瓜燒豆包 豆包, 花瓜	香甜地瓜X1 地瓜	清炒扁蒲 扁蒲, 紅蘿蔔	產銷履歷青菜	竹筍三絲羹 筍絲, 素肉絲		4.0	2.2	2.1	2.2	607
4月28日	四	糙米飯 白米, 糙米	三杯花干 花干, 杏鮑菇	炸豆腐 豆腐	泡菜炒年糕 年糕, 素泡菜	產銷履歷青菜 青菜, 金針菇	紅豆西米露 紅豆, 西谷米	水果	4.3	2.8	1.4	2.5	744
4月29日	五	洋蔥仁飯 白米, 洋蔥仁	芹香大溪豆干 芹菜, 黑豆干	蘿蔔滷麵輪 白蘿蔔, 麵輪	綠咖哩茄子 茄子, 九層塔	產銷履歷青菜	玉米濃湯 玉米, 馬鈴薯		3.3	2.1	2.3	2.2	556

駐校廠商:統鮮美食股份有限公司

★ 於每週二早上第二節下課，供應豆漿

★ 營養小知識：精製糖(Refined Sugar)

精製糖指的是以加工方式精製過的加工糖，因精製條件或程度不同分為冰糖、白砂糖、黃砂糖、黑糖、紅糖等。

日常我們吃的糖果、烘焙類食品（麵包、吐司、蛋糕）、果汁和各種含糖飲料、冰淇淋，都含有精製糖。這些額外添加的糖份只增加熱量不具有營養成分。另外黑糖、蜂蜜雖含有一些礦物質或維生素，但仍是高熱量食物。攝取過量精製糖會促使腦內釋放多巴胺與血清素，暫時性讓人覺得舒服愉快，然而同時身體會需要分泌胰島素來降低血糖，因而造成血糖、情緒的不穩定。此外，精製糖還會再轉成脂肪儲存在體內，進而造成肥胖。

*表本食材含有蛋.花生等成分，過敏體質者須注意