



# 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03月份午餐菜單



教育部校園供餐計畫平台

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)	油類及堅果種子類(份)	熱量(Kcal)
3月1日	二	麥片飯 白米, 麥片	海結燉肉 肉角, 海帶結	玉米福州丸 玉米粒, 福州丸X1	有機青菜	黃瓜大骨湯 大黃瓜, 龍骨	豆漿 水果	3.9	2.5	1.4	2.2	774
3月2日	三	芝麻飯 白米, 芝麻	南瓜栗子燒雞 雞肉, 南瓜	白菜燴豆腐 大白菜, 豆腐	產銷履歷青菜	蕃茄蛋花湯 蕃茄, *蛋		3.8	2.2	1.6	2.3	585
3月3日	四	日式烏龍麵 烏龍麵, 高麗菜, 肉絲	蔥爆肉片 肉片, 洋蔥	珍珠丸*2 珍珠丸	產銷履歷青菜	味噌豆腐湯 豆腐, 龍骨	水果	3.3	2.6	1.4	2.3	635
3月4日	五	糙米飯 白米, 糙米	炸雞翅X1 雞翅	紅燒油豆腐 油豆腐, 筍片	產銷履歷青菜	麻香杏鮑菇湯 高麗菜, 杏鮑菇		3.1	2.8	1.3	2.5	582
3月7日	一	小米飯 白米, 小米	打拋豬 肉柳, 蕃茄	炸物雙拼 *花枝丸, 紅豆芝麻球	產銷履歷青菜	蔬菜湯 高麗菜, 馬鈴薯		3.6	2.3	1.4	2.5	582
3月8日	二	地瓜飯 白米, 地瓜	泰式檸檬魚 *魚丁, 番茄	客家小炒 豆干, 肉絲	有機青菜	紅豆QQ圓 紅豆, QQ圓	乳品 水果	4.0	3.0	1.3	2.1	798
3月9日	三	薏仁飯 白米, 薏仁	三杯雞 雞丁, 油豆腐	黃瓜貢丸 黃瓜, 貢丸, *魚板	產銷履歷青菜	南瓜濃湯 南瓜, 馬鈴薯		3.3	2.3	1.5	2.5	564
3月10日	四	糙米飯 白米, 糙米	沙茶肉片 肉片, 洋蔥	紅娘玉米炒蛋 *蛋, 紅蘿蔔, 玉米粒	產銷履歷青菜	冬瓜金針湯 冬瓜, 金針菇	水果	3.2	2.4	1.7	2.3	620
3月11日	五	古早味油飯 糯米, 白米, *花生	滷翅腿X2 翅小腿	砂鍋高麗菜 高麗菜, 豆皮	產銷履歷青菜	肉羹湯 白蘿蔔, 肉羹		3.0	2.9	1.6	2.5	590
3月14日	一	麥片飯 白米, 麥片	貴妃豬肉 肉角, 白蘿蔔	蕃茄滑蛋 蕃茄, *蛋	產銷履歷青菜	米苔目湯 米苔目, 綠豆芽, 肉絲		3.3	2.5	1.7	2.2	570
3月15日	二	糙米飯 白米, 糙米	咖哩雞 雞丁, 馬鈴薯	關東煮 蘿蔔, 黑輪	有機青菜	菇菇湯 香菇, 海帶芽	豆漿 水果	3.6	2.0	1.5	2.3	722
3月16日	三	紫米飯 白米, 紫米	香菇鵝蛋肉燥 絞肉, 鵝蛋*2	西芹花椰丸片 青白花椰, 花枝丸	產銷履歷青菜	結頭菜湯 結頭菜, 龍骨		3.0	2.7	1.6	2.2	562
3月17日	四	什錦炒麵 刀切麵, 肉絲	壽喜雞肉 雞丁, 洋蔥, *蛋	馬來糕X1 馬來糕	產銷履歷青菜	蘿蔔味噌湯 白蘿蔔, 龍骨	水果	3.8	2.0	1.5	2.3	627
3月18日	五	燕麥飯 白米, 燕麥	炸豬排X1 豬排	冬瓜什錦 冬瓜, *魚板	產銷履歷青菜	玉米濃湯 玉米粒, *蛋		3.4	2.0	1.5	2.5	548
3月21日	一	芝麻飯 白米, 芝麻	拿坡里燉肉 肉角, 馬鈴薯	螞蟻上樹 冬粉, 絞肉	產銷履歷青菜	肉骨茶湯 高麗菜, 秀珍菇		4.0	2.0	1.6	2.2	579
3月22日	二	糙米飯 白米, 糙米	糖醋魚 *魚丁, 洋蔥	培根高麗菜 高麗菜, 培根	有機青菜	紫菜蛋花湯 紫菜, 蛋	乳品 水果	3.0	2.1	1.6	2.4	667
3月23日	三	香鬆胚芽飯 白米, 胚芽米, 香鬆	卡拉雞排X1 卡拉雞排	玉米肉茸 玉米, 絞肉	產銷履歷青菜	芋香西米露 西谷米, 芋頭		4.1	2.2	1.0	2.5	615
3月24日	四	蕎麥飯 白米, 蕎麥	梅干扣肉 肉角, 梅干	魚板蒸蛋 *蛋, *魚板	產銷履歷青菜	昆布玉米湯 海帶, 玉米	水果	3.2	2.6	1.3	2.2	621
3月25日	五	上海菜飯 白米, 青菜, 絞肉	左宗榮雞 雞丁, 豆干	龍鳳腿*1 龍鳳腿	產銷履歷青菜	元氣湯 番茄, 黃豆芽		3.1	2.7	1.4	2.4	573
3月28日	一	地瓜飯 白米, 地瓜	香干滷肉 肉角, 黑豆干	什錦燴魚丸 大白菜, *魚丸	產銷履歷青菜	麵線羹 麵線, 筍絲		3.3	2.7	1.8	2.4	766
3月29日	二	燕麥飯 白米, 燕麥	炸魚排X1 *魚排	咖哩肉片 馬鈴薯, 肉片	有機青菜	海芽蛋花湯 海芽, *蛋	豆漿 水果	3.5	2.7	1.1	2.5	598
3月30日	三	奶香義大利麵 義大利麵, 絞肉	五彩肉片 肉片, 彩椒	小餐包X1 餐包	產銷履歷青菜	蘿蔔玉米湯 白蘿蔔, 玉米片		3.8	2.1	1.3	2.4	574
3月31日	四	糙米飯 白米, 糙米	鮮蔬炒雞肉 雞肉, 筍片	麻婆豆腐 豆腐, 絞肉	產銷履歷青菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜, 薏仁	水果	3.0	2.9	1.5	2.3	639

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)；本校午餐未使用輻射污染食品。

★營養小知識：健康體位最理想

\*本菜單含有海鮮, 蛋, 花生等成分，過敏體質者須注意