



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月份午餐素食菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	青菜	湯品	水果	全穀雜糧類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	油類及坚果種子類(份)	熱量(Kcal)
3月1日	二	麥片飯 白米, 麥片	沙茶素雞 素雞, 小黃瓜	椒鹽毛豆夾 毛豆莢	炸芋頭地瓜片 地瓜, 芋頭	有機青菜	黃瓜湯 大黃瓜	豆漿 水果	4.7	2.4	1.2	2.3	762
3月2日	三	芝麻飯 白米, 芝麻	五香黑干 黑豆干, 筍干	香菇蒸蛋 *蛋, 香菇	孜香洋芋 馬鈴薯, 紅蘿蔔	產銷履歷青菜	蕃茄金針湯 蕃茄, 金針		3.9	2.3	1.3	2.5	601
3月3日	四	日式烏龍麵 烏龍麵, 高麗菜, 素肉絲	花生嫩豆包 豆包, *花生	玉兔包X1 玉兔包	沙茶海根 海帶根, 紅蘿蔔	產銷履歷青菜	味噌豆腐湯 豆腐, 海帶芽	水果	4.3	2.4	1.7	2.4	642
3月4日	五	糙米飯 白米, 糙米	紅燒豆腐 板豆腐, 香菇	西芹炒素肚 素肚, 西芹	豆芽三絲 綠豆芽, 素火腿	產銷履歷青菜 青菜, 玉米粒	麻香杏鮑菇湯 高麗菜, 杏鮑菇		3.2	2.3	2.0	2.4	565
3月7日	一	小米飯 白米, 小米	咖哩百頁 百頁, 馬鈴薯	豆皮卷*1 豆皮卷	芋香燒白菜 大白菜, 芋頭	產銷履歷青菜	蔬菜湯 高麗菜, 馬鈴薯		3.5	2.0	1.9	2.5	565
3月8日	二	地瓜飯 白米, 地瓜	腐乳干片 豆干, 芹菜	酸菜炒麵輪 麵輪, 酸菜	百果花椰 百果, 花椰	有機青菜	紅豆QQ圓 紅豆, QQ圓	豆漿 水果	4.2	2.3	2.0	2.1	790
3月9日	三	薏仁飯 白米, 薏仁	咕咾豆腸 豆腸, 彩椒	海帶三絲 海帶絲, 干絲	豌豆炒雙菇 豌豆, 菇	產銷履歷青菜	南瓜濃湯 南瓜, 馬鈴薯		3.6	2.6	1.8	2.5	615
3月10日	四	糙米飯 白米, 糙米	芹香大溪豆干 大溪豆干, 芹菜	香菇花生麵筋 麵筋, 花生*	鮮菇燴南瓜 南瓜, 毛豆仁	產銷履歷青菜	冬瓜金針湯 冬瓜, 金針菇	水果	3.8	2.7	1.2	2.3	668
3月11日	五	古早味油飯 糯米, 白米, *花生	芋香豆腐煲 板豆腐, 芋頭	香滷素肚 素肚, 素腰花	鮮炒扁蒲 扁蒲, 香菇	產銷履歷青菜	素肉羹湯 白蘿蔔, 素肉羹		3.3	2.8	1.8	2.4	603
3月14日	一	麥片飯 白米, 麥片	海結油豆腐 油豆腐, 海帶結	紅蘿蔔炒蛋 *蛋, 紅蘿蔔	豆皮高麗 高麗菜, 豆皮	產銷履歷青菜	米苔目湯 米苔目, 綠豆芽, 素肉絲		3.3	2.1	2.1	2.5	567
3月15日	二	糙米飯 白米, 糙米	壽喜燒豆腐 板豆腐, 金針菇	滷蘭花干 花干, 梅干	豆瓣燒茄子 茄子	有機青菜	菇菇湯 香菇, 海帶芽	豆漿 水果	3.0	2.0	2.0	2.2	688
3月16日	三	紫米飯 白米, 紫米	回鍋干片 豆干, 高麗菜	彩蔬炒素肚 素肚, 四季豆	蘿蔔佃煮 茼蒿小捲, 蘿蔔, 素丸	產銷履歷青菜	結頭菜湯 結頭菜		3.0	2.4	2.2	2.3	559
3月17日	四	什錦炒麵 刀切麵, 素肉絲	三杯豆腸 豆腸, 杏鮑菇	芋泥包X1 芋泥包	彩椒花椰 青花椰, 彩椒	產銷履歷青菜	蘿蔔味噌湯 白蘿蔔	水果	3.8	2.0	2.2	2.5	654
3月18日	五	燕麥飯 白米, 燕麥	鳳梨燒豆包 豆包, 鳳梨	五彩唇菜 唇菜, 金針菇	香酥蘿蔔糕 蘿蔔糕	產銷履歷青菜 青菜, 木耳絲	玉米濃湯 玉米粒, 馬鈴薯		4.4	2.1	1.9	2.4	631
3月21日	一	芝麻飯 白米, 芝麻	味噌燒凍腐 凍豆腐, 白蘿蔔	三杯麵腸 麵腸, 杏鮑菇	什錦炒黃豆芽 黃豆芽, 木耳	產銷履歷青菜	肉骨茶湯 高麗菜, 秀珍菇		3.3	2.6	2.0	2.4	593
3月22日	二	糙米飯 白米, 糙米	芹香素雞 素雞, 芹菜	螞蟻上樹 冬粉, 綠豆芽	枸杞冬瓜 冬瓜, 枸杞	有機青菜	紫菜湯 紫菜, 金針菇	豆漿 水果	3.8	2.0	1.7	2.1	732
3月23日	三	香鬆胚芽飯 白米, 胚芽米, 素香鬆	鐵板油腐 油豆腐, 筍片	蒲燒素鰻*1 素鰻魚	白菜滷 大白菜, 豆皮	產銷履歷青菜 青菜, 金針菇	芋香西米露 西谷米, 芋頭		3.7	2.2	1.7	2.4	585
3月24日	四	蕎麥飯 白米, 蕎麥	茄汁百頁 百頁, 蕃茄	玉米干丁 豆干, 馬鈴薯, 玉米粒	鮮燴黃瓜 大黃瓜, 茼蒿	產銷履歷青菜	昆布蘿蔔湯 海帶, 蘿蔔	水果	3.0	2.0	2.0	2.4	588
3月25日	五	上海菜飯 白米, 青江菜, 素絞肉	塔香黑干 黑豆干, 九層塔	芋頭燒麵腸 麵腸, 芋頭	鮮菇四季 鮮菇, 四季豆	產銷履歷青菜	元氣湯 番茄, 黃豆芽		3.5	2.5	1.8	2.3	591
3月28日	一	地瓜飯 白米, 地瓜	麻婆豆腐 板豆腐, 三色豆	京醬干絲 干絲, 芹菜, 紅蘿蔔	當歸素羊肉 素羊肉, 高麗菜	產銷履歷青菜 青菜, 玉米粒	麵線羹 麵線, 筍絲		3.3	2.9	1.7	2.2	600
3月29日	二	燕麥飯 白米, 燕麥	糖醋豆腸 豆腸, 彩椒	鮮蔬年糕 年糕, 大白菜	三色毛豆 毛豆仁, 豆干丁, 玉米粒	有機青菜	海芽金針湯 海芽, 金針	豆漿 水果	4.0	2.4	2.1	2.1	786
3月30日	三	南瓜義大利麵 義大利麵, 素絞肉	京醬豆包 豆包, 杏鮑菇	紅豆麵包 紅豆麵包	香菇高麗菜 高麗菜, 香菇	產銷履歷青菜	蘿蔔玉米湯 白蘿蔔, 玉米片		4.4	2.1	2.1	2.3	632
3月31日	四	糙米飯 白米, 糙米	醬燒黑豆干 黑豆干, 青椒	番茄滑蛋 *蛋, 番茄	毛豆山藥 山藥, 毛豆	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

★ 營養小知識:

葉黃素(Lutein)是類胡蘿蔔素的一種, 具有很強的抗氧化能力, 在自然界中與玉米黃素共同存在, 於人類視網膜中央感光區的黃斑部中含量極高。葉黃素的作用包括抑制自由基, 過濾藍光藉此減少對眼睛感光細胞的傷害, 進而保護視網膜, 此外, 也有許多研究顯示葉黃素可以減少活性氧化物質的生成, 調節免疫系統與發炎反應等, 可用來預防白內障和黃斑部病變。食物中以深綠色蔬菜像是菠菜、甘藍、芥菜、綠花椰菜及水果、南瓜、穀物、蛋黃等的葉黃素含量較多。

*表本食材含有蛋、花生等成分, 過敏體質者須注意。

*本校午餐未使用輻射污染食品。