



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 | 全盤總 體積 (份) | 豆魚蛋 肉類 (份) | 蔬菜類 (份) | 海帶及 海藻類 干類 (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 毛豆荚 | 炸芋頭地瓜片 地瓜、芋頭 | 有機青菜 | 黃瓜湯 大黃瓜 | 豆漿 | 4.7 | 2.4 | 1.2 | 2.3 | 762 |
| | | | | | | | | 水果 | | | | | |
| 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 | 花生燉豆包 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 | 4.2 | 2.3 | 2.0 | 2.1 | 790 |
| | | | | | | | | 水果 | | | | | |
| 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 | 海結滷油腐 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 | 3.0 | 2.0 | 2.0 | 2.2 | 688 |
| | | | | | | | | 水果 | | | | | |
| 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 青白花椰、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 | 3.8 | 2.0 | 1.7 | 2.1 | 732 |
| | | | | | | | | 水果 | | | | | |
| 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 | 4.0 | 2.4 | 2.1 | 2.1 | 786 |
| | | | | | | | | 水果 | | | | | |
| 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。