



# 新北市三峽區北大國小午餐群組學校（北大、龍埔、中園國小）

## 112年03月份午餐菜單



教育部校園午餐平台

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)
3月1日	三	小米飯 白米、糙米、小米	蒲燒鯛魚*1 蒲燒鯛*	磨菇番茄肉醬 番茄、粗絞肉	產銷履歷青菜 青菜、金針菇	豆薯大骨湯 豆薯、芹菜		3.6	2.1	1.3	2.5	565
3月2日	四	燕麥飯 白米、糙米、燕麥*	鷹嘴豆燉咖哩豬 肉角、馬鈴薯	◎炸物雙併 花枝丸*、春捲	產銷履歷青菜	肉骨茶湯 高麗菜、秀珍菇	水果	3.7	2.8	1.1	2.5	679
3月3日	五	洋蔥仁飯 白米、糙米、洋蔥仁	三杯雞 雞丁、油豆腐	田園花椰 青白花椰、肉片	產銷履歷青菜	肉羹湯 大白菜、肉羹		3.0	2.6	1.9	2.4	571
3月6日	一	麥片飯 白米、糙米、麥片*	蕃茄燒肉 肉角、蕃茄	螞蟻上樹 冬粉、絞肉	產銷履歷青菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔、芹菜		3.6	2.0	1.7	2.3	558
3月7日	二	糙米飯 白米、糙米	◎香酥炸雞翅*1 雞翅	什錦燴白菜 大白菜、肉絲	有機青菜 青菜、玉米粒	南瓜金針湯 南瓜、金針菇	乳品 水果	3.5	2.0	1.5	2.5	696
3月8日	三	日式烏龍麵 烏龍麵、肉絲	梅干肉片 梅干菜、肉片	刈包*1 刈包	產銷履歷青菜	味噌豆腐湯 板豆腐、海帶芽		4.0	2.3	1.2	2.3	596
3月9日	四	胚芽飯 白米、糙米、胚芽	蒜頭香菇雞 雞丁、香菇	玉米肉茸 玉米、絞肉	產銷履歷青菜	冬菜黃芽湯 冬菜、黃豆芽	水果	3.5	2.3	1.5	2.4	633
3月10日	五	小米飯 白米、糙米、小米	糖醋魚丁 魚*、番茄	冬瓜鮮燴 冬瓜、肉片	產銷履歷青菜	燒仙草 紅豆、芋圓		3.8	2.5	1.5	2.5	639
3月13日	一	糙米飯 白米、糙米	香干滷肉 肉角、黑豆干	彩繪滑蛋 杏鮑菇、蛋*	產銷履歷青菜	珍菇白玉湯 包心白菜、金針菇		3.0	2.8	1.7	2.4	581
3月14日	二	紫米飯 白米、糙米、紫米	照燒雞 雞丁、洋蔥	花椰丸片 青白花椰、貢丸	有機青菜	巧達濃湯 馬鈴薯、培根	豆漿 水果	3.2	2.0	1.9	2.4	669
3月15日	三	韓式拌飯 白米、糙米、肉絲、海帶芽	彩蔬肉片 肉片、杏鮑菇	香甜地瓜*1 地瓜	產銷履歷青菜	關東煮湯 油豆腐、玉米		3.4	2.5	1.4	2.5	583
3月16日	四	胚芽飯 白米、糙米、胚芽	安東燉雞 雞丁、韓式冬粉	四季炒百頁 百頁豆腐、四季豆	產銷履歷青菜	海芽蛋花湯 海帶芽、蛋*	水果	3.5	2.3	1.3	2.4	628
3月17日	五	蕎麥飯 白米、糙米、蕎麥	◎香酥蝦排*1 蝦排*	咖哩肉片 肉片、馬鈴薯	產銷履歷青菜 青菜、金針菇	酸辣湯 豆腐絲、筍絲、蛋*		3.6	2.4	1.2	2.5	585
3月20日	一	藜麥飯 白米、糙米、藜麥	燒烤醬豬肉 肉角、杏鮑菇	香菇蒸蛋 香菇、蛋*	產銷履歷青菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜、薏仁		3.3	2.6	1.2	2.3	570
3月21日	二	洋蔥仁飯 白米、糙米、洋蔥仁	香菇肉燥滷蛋 蛋*、絞肉	培根高麗菜 高麗菜、培根	有機青菜	紅豆QQ圓 紅豆、QQ圓	乳品 水果	4.1	2.5	1.5	2.4	771
3月22日	三	香鬆糙米飯 白米、糙米、香鬆	莎莎醬風味魚 魚丁*、番茄、板豆腐	彩蔬蘿蔔糕 蘿蔔糕、絞肉	產銷履歷青菜	黃瓜鮮菇湯 黃瓜、生香菇		4.0	2.1	1.5	2.4	593
3月23日	四	胚芽飯 白米、糙米、胚芽	蔥燒豬排*1 豬排、蔥	玉米魚丸 玉米粒、小魚丸*2	產銷履歷青菜	田園蔬菜湯 高麗菜、金針菇	水果	3.5	2.5	1.2	2.3	636
3月24日	五	地瓜飯 白米、糙米、地瓜	◎鹹酥雞 雞丁、甜不辣*	野菜油腐燒 油豆腐、筍片、肉片	產銷履歷青菜	紫菜蛋花湯 紫菜、蛋*	黑豆漿	3.3	2.8	1.2	2.5	702
3月25日	六	小米飯 白米、糙米、小米	金針肉片 肉片、洋蔥	麻婆豆腐 豆腐、絞肉	產銷履歷青菜	山藥什錦湯 山藥、大白菜		3.1	2.7	1.5	2.4	660
3月27日	一	芝麻飯 白米、糙米、芝麻*	義式奶香燉肉 肉角、馬鈴薯	海帶三絲 海帶絲、干絲	產銷履歷青菜	結頭菜湯 結頭菜		3.4	2.3	1.7	2.3	567
3月28日	二	糙米飯 白米、糙米	雞肉親子丼 雞丁、洋蔥、蛋*	茄汁百頁 百頁、番茄	有機青菜	金針菇湯 金針、秀珍菇	豆漿 水果	3.1	2.5	1.2	2.3	677
3月29日	三	洋蔥仁飯 白米、糙米、洋蔥仁	◎香酥魚排*1 魚排*	三杯什錦 杏鮑菇、油豆腐	產銷履歷青菜	玉米濃湯 玉米粒、蛋*		3.6	2.5	1.1	2.5	590
3月30日	四	胚芽飯 白米、糙米、胚芽	芋頭肉片 芋頭、肉片	鮑菇什錦瓜 大黃瓜、菇、魚板絲*	產銷履歷青菜	羅宋湯 蕃茄、高麗菜	水果	3.3	2.1	2.0	2.3	612
3月31日	五	日式烏龍麵 烏龍麵、肉片	炸物總匯 卡拉雞排、薯條	銀絲卷*1 銀絲卷	產銷履歷青菜	QQ鮮奶茶* 粉圓、奶粉		4.9	2.3	1.0	2.7	717

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: 常見菇的名字（詳細內容在背面）

★ 3/31兒童節特餐-米其林六星級元氣滿滿套餐是由龍埔國小綠團小天使成員所設計的。

\*表本食材為過敏原食品，過敏體質者須注意。 ◎表本菜色為油炸品。