



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11月份午餐菜單



教育部校園營養午餐平台

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)
11月1日	二	洋蔥仁飯 白米, 糙米, 洋蔥仁	咖哩豬肉 肉角, 馬鈴薯	鹹豬肉高麗菜 高麗菜, 鹹豬肉	有機青菜	蘿蔔香菇湯 白蘿蔔, 香菇	乳品 3.4 水果	3.4	2	1.9	2.5	699
11月2日	三	日式烏龍麵 烏龍麵, 肉絲	芋香栗子燒雞 雞丁, 芋頭	奶皇包*1 奶皇包	產銷履歷青菜	海芽蛋花湯 海帶芽, 蛋*		4.4	2.6	1.0	2.4	646
11月3日	四	糙米飯 白米, 糙米	蔥爆豬排*1 豬排, 蔥	番茄豆腐蛋 番茄, 豆腐, 蛋*	產銷履歷青菜 青菜, 木耳絲	冬瓜薏仁湯 冬瓜, 薏仁	水果	3.1	2.6	1.5	2.6	637
11月4日	五	麥片飯 白米, 糙米, 麥片*	◎鹹酥雞 雞丁, 甜不辣*	南瓜鮮燴 扁蒲, 貢丸	產銷履歷青菜	珍菇白玉湯 白菜, 金針菇		3.3	2.5	1.7	2.7	593
11月7日	一	小米飯 白米, 糙米, 小米	貢丸滷肉 肉角, 貢丸	彩繪黃瓜 大黃瓜, 肉片	產銷履歷青菜	南瓜濃湯 南瓜, 奶粉*		3.3	2.3	1.7	2.5	569
11月8日	二	紫米飯 白米, 糙米, 紫米	三杯雞 雞丁, 油豆腐	金茸粉絲 冬粉, 金針菇	有機青菜	肉骨茶湯 高麗菜, 秀珍菇	豆漿 3.9 水果	3.9	2.6	1.4	2.6	773
11月9日	三	香鬆胚芽飯 白米, 糙米, 胚芽米, 香鬆	◎骰子豬 肉角, 地瓜	塔香海茸 海茸, 肉絲	產銷履歷青菜	蕃茄黃芽湯 蕃茄, 黃豆芽		3.6	2.1	1.5	2.5	570
11月10日	四	上海菜飯 白米, 糙米, 絞肉, 玉米粒	糖醋雞丁 雞丁, 彩椒	餐包*1 餐包	產銷履歷青菜	結頭菜湯 結頭菜	水果	4.0	2.2	1.4	2.6	667
11月11日	五	地瓜飯 白米, 糙米, 地瓜	◎香酥魚排*1 魚排*	高麗菜炒肉片 高麗菜, 肉片	產銷履歷青菜	麵線羹 麵線, 筍絲		3.5	2.4	1.4	2.7	592
11月14日	一	芝麻飯 白米, 糙米, 芝麻*	蘿蔔燒肉 肉角, 白蘿蔔	鮮蔬麵疙瘩 高麗菜, 麵疙瘩	產銷履歷青菜	玉米海帶湯 玉米段, 海帶片		3.6	2.0	2.0	2.5	575
11月15日	二	糙米飯 白米, 糙米	莎莎醬風味魚 魚*, 板豆腐	冬瓜什錦 冬瓜, 肉片	有機青菜	紫菜蛋花湯 紫菜, 蛋*	乳品 3.0 水果	3.0	2.3	1.7	2.6	693
11月16日	三	客家板條 板條, 肉絲, 香菇	滷翅小腿*2 翅小腿	什錦甜條 甜不辣*, 肉片	產銷履歷青菜	蕃茄蔬菜湯 蕃茄, 高麗菜		3.0	2.2	1.4	2.5	533
11月17日	四	麥片飯 白米, 糙米, 麥片*	薑汁肉片 洋蔥, 肉片	紅娘玉米蛋 紅蘿蔔, 玉米粒, 蛋*	產銷履歷青菜	藥膳什錦湯 白蘿蔔, 鴻喜菇	水果	3.2	2.4	1.6	2.7	636
11月18日	五	蕎麥飯 白米, 糙米, 蕎麥	◎腐乳雞 雞丁, 地瓜	什錦魯白菜 大白菜, 肉絲	產銷履歷青菜	黃瓜九片湯 大黃瓜, 貢丸		3.4	3.1	1.7	2.7	645
11月21日	一	藜麥飯 白米, 糙米, 藜麥	◎卡拉雞腿排*1 卡拉雞腿排*1	蕃茄滑蛋 蕃茄, 蛋*	產銷履歷青菜 青菜, 紅蘿蔔	山藥排骨湯 山藥, 馬鈴薯		3.4	2.4	1.2	2.5	571
11月22日	二	胚芽飯 白米, 糙米, 胚芽米	蔥燒豆腐魚 魚*, 板豆腐	玉米福州丸 玉米粒, 福州丸*	有機青菜	金針菇湯 乾金針, 秀珍菇	豆漿 3.4 水果	3.4	2.8	1.0	2.4	734
11月23日	三	地瓜飯 白米, 糙米, 地瓜	佛跳牆 肉角, 包心白菜, 鵝蛋*	壽喜蒲瓜 扁蒲, 魚丸*	產銷履歷青菜	紅豆QQ圓 紅豆, 粉圓		4.3	2.2	1.7	2.4	652
11月24日	四	肉醬鮮菇螺旋麵 螺旋麵, 絞肉, 菇	五彩雞丁 雞丁, 彩椒	金絲卷*1 金絲卷	產銷履歷青菜	肉羹湯 肉羹, 白蘿蔔	水果	3.8	2.5	1.7	2.6	683
11月25日	五	洋蔥仁飯 白米, 糙米, 洋蔥仁	桔醬回鍋肉 肉片, 豆干	彩蔬蘿蔔糕 蘿蔔糕, 豆芽菜	產銷履歷青菜	味噌豆腐湯 海帶芽, 豆腐	黑豆漿	4.0	2.2	1.2	2.6	685
11月28日	一	小米飯 白米, 糙米, 小米	拿坡里燉肉 肉角, 蕃茄, 馬鈴薯	關東煮 紅白蘿蔔, 貢丸	產銷履歷青菜	麻油鮮菇湯 高麗菜, 杏鮑菇		3.2	2.2	1.9	2.5	559
11月29日	二	麥片飯 白米, 糙米, 麥片*	韓式春川炒雞 雞丁, 韓式年糕	日式蒸蛋 蛋*, 魚板絲*	有機青菜	冬瓜金針湯 冬瓜, 乾金針	乳品 3.3 水果	3.3	2.9	1.3	2.4	740
11月30日	三	胚芽飯 白米, 糙米, 胚芽米	香菇肉燥鵝蛋 絞肉, 鵝蛋*2	彩燴花椰 青花椰, 肉片	產銷履歷青菜	燒仙草 仙草, 紅豆		3.9	2.4	1.7	2.5	643

駐校廠商: 統鮮美食股份有限公司

★ 本校午餐使用的豬肉及其製品，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：米飯營養比一比（詳細內容在背面）

*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。