



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	塔香黃豆干 黃豆干、九層塔	西芹素肚 素肚、西芹	鮮蔬粉絲 高麗菜、冬粉	有機青菜	蘿蔔香菇湯 白蘿蔔、香菇	豆漿	3.8	2.5	1.7	2.5	762
								水果					
11月2日	三	日式烏龍麵 烏龍麵、素肉絲	彩椒豆腸 豆腸、彩椒	玉兔包*1 玉兔包	鷹嘴豆毛豆 鷹嘴豆、毛豆	產銷履歷青菜	海芽金針湯 海帶芽、金針菇		3.0	2.7	1.6	2.4	571
11月3日	四	糙米飯 白米、糙米	素花枝排*1 素花枝排	花干滷海結 花干、海帶結	黃瓜鮮燴 大黃瓜、素蝦仁	產銷履歷青菜 青菜、木耳絲	冬瓜薏仁湯 冬瓜、薏仁	水果	3.0	2.8	2.0	2.6	657
11月4日	五	麥片飯 白米、糙米、麥片*	茄汁豆包 豆包、番茄	日式佃煮 油豆腐、海帶片	山藥百匯 山藥、紫山藥	產銷履歷青菜	珍菇白玉湯 白菜、金針菇		3.8	2.2	1.9	2.5	601
11月7日	一	小米飯 白米、糙米、小米	咖哩素肚 素肚、馬鈴薯	鮮蔬燴豆皮 豆皮、包心白菜	枸杞紅菜 紅鳳菜、枸杞	產銷履歷青菜	南瓜濃湯 南瓜、紅蘿蔔		3.5	2.1	2.2	2.4	576
11月8日	二	紫米飯 白米、糙米、紫米	青龍椒炒豆干 青龍椒、豆干	堅果素雞丁 堅果、素雞	脆炒銀芽 綠豆芽、木耳	有機青菜	肉骨茶湯 高麗菜、秀珍菇	豆漿	3.1	2.4	1.9	2.5	710
								水果					
11月9日	三	香鬆胚芽飯 白米、糙米、胚芽米、素香鬆	紅燒豆腐 豆腐、香菇片	酸甜烤魷 烤魷、彩椒	玉筍花椰 玉米筍、青白花椰	產銷履歷青菜	蕃茄黃芽湯 蕃茄、黃豆芽		3.1	2.0	1.9	2.4	533
11月10日	四	上海菜飯 白米、糙米、玉米粒	素雲菜捲*1 素雲菜捲	炒杏鮑菇豆干 黃豆干、杏鮑菇	沙茶海根 海帶根、九層塔	產銷履歷青菜	結頭菜湯 結頭菜	水果	3.1	2.0	2.1	2.6	607
11月11日	五	地瓜飯 白米、糙米、地瓜	糖醋豆腸 豆腸、玉米筍	三杯茄子 茄子	麻油素腰花 素腰花、高麗菜	產銷履歷青菜	麵線羹 紅麵線、筍絲		3.7	2.3	2.2	2.5	609
11月14日	一	芝麻飯 白米、糙米、芝麻*	味噌燒凍腐 凍豆腐、素紫米糕	蘆筍炒山藥 蘆筍、山藥	椒鹽毛豆莢 毛豆莢	產銷履歷青菜 青菜、紅蘿蔔	玉米海帶湯 玉米粒、海帶片		3.9	2.6	1.3	2.5	623
11月15日	二	糙米飯 白米、糙米	香菇滷豆皮結 香菇、豆皮結	炸豆腐 板豆腐	鮮菇炒水蓮 水蓮、菇	有機青菜	紫菜珍菇湯 紫菜、金針菇	豆漿	3.0	2.2	2.0	2.4	686
								水果					
11月16日	三	客家板條 板條、素肉絲、香菇	紅燒豆腸 豆腸、杏鮑菇	香甜地瓜*1 地瓜	彩繪百頁 青花菜、百頁豆腐	產銷履歷青菜	蕃茄蔬菜湯 蕃茄、高麗菜		3.0	2.0	1.9	2.5	530
11月17日	四	麥片飯 白米、糙米、麥片*	回鍋干片 豆干片、高麗菜	番茄豆包 豆包、番茄	醋溜雲耳 雲耳	產銷履歷青菜	藥膳什錦湯 白蘿蔔、鴻喜菇	水果	3.0	2.2	2.3	2.5	615
11月18日	五	蕎麥飯 白米、糙米、蕎麥	宮保油豆腐 油豆腐、彩椒	彩蔬蘿蔔糕 蘿蔔糕、綠豆芽	魯白菜 大白菜、香菇	產銷履歷青菜	黃瓜素丸湯 大黃瓜、素丸		4.0	2.0	2.1	2.6	610
11月21日	一	藜麥飯 白米、糙米、藜麥	素鰻*1 素鰻	彩椒麵腸 彩椒、麵腸	鮮炒扁蒲 扁蒲、杏鮑菇	產銷履歷青菜	山藥馬鈴薯湯 山藥、馬鈴薯		3.4	2.5	1.7	2.4	586
11月22日	二	胚芽飯 白米、糙米、胚芽米	泡菜豆腐 板豆腐、大白菜	木須炒素肚 木耳、素肚	枸杞冬瓜 冬瓜、枸杞	有機青菜	金針菇菇湯 乾金針、秀珍菇	豆漿	3.0	2.0	1.9	2.5	673
								水果					
11月23日	三	地瓜飯 白米、糙米、地瓜	芹香豆包 豆包、芹菜	筍乾黑豆干 筍乾、黑豆干	鮮菇高麗菜 高麗菜、菇	產銷履歷青菜	紅豆QQ圓 紅豆、粉圓		4.1	3.0	1.9	2.2	694
11月24日	四	肉醬鮮菇螺旋麵 螺旋麵、素絞肉、菇	彩繪素雞 素雞、彩椒	什錦天婦羅 百頁豆腐、四季豆	芋泥包*1 芋泥包	產銷履歷青菜	素肉羹湯 素肉羹、白蘿蔔	水果	3.0	2.5	1.8	2.7	634
11月25日	五	洋蔥仁飯 白米、糙米、洋蔥仁	鐵板油腐 油豆腐、甜豆莢	打拋菇菇 杏鮑菇、番茄	麻香秋葵 秋葵	產銷履歷青菜	味噌豆腐湯 海帶芽、豆腐	黑豆漿	3.0	2.1	2.0	2.5	623
11月28日	一	小米飯 白米、糙米、小米	咖哩豆腐 板豆腐、馬鈴薯	玉米蒸蛋 蛋*, 玉米	菇炒四季豆 四季豆、鴻喜菇	產銷履歷青菜	麻油鮮菇湯 高麗菜、杏鮑菇		3.8	2.0	1.4	2.5	574
11月29日	二	麥片飯 白米、糙米、麥片*	荷蘭豆炒大溪豆干 荷蘭豆、大溪豆干	照燒鮮菇麵腸 麵腸、菇	泡菜炒年糕 年糕、素泡菜	有機青菜	冬瓜金針湯 冬瓜、乾金針	豆漿	3.7	2.2	2.1	2.2	729
								水果					
11月30日	三	胚芽飯 白米、糙米、胚芽米	素排骨酥 素排骨酥、地瓜	筍乾滷麵輪 筍乾、麵輪	炒茭白筍 茭白筍、菇	產銷履歷青菜	燒仙草 仙草、紅豆		4.4	2.3	1.9	2.7	685

駐校廠商:統鮮美食股份有限公司

★ 營養小知識: 馬鈴薯在發芽的過程中，會產生大量茄鹼，具有神經毒性，且耐高溫，所以發芽的馬鈴薯應整顆丟棄，切勿食用。

*表本食材為過敏原食品，過敏體質者須注意。