新北市三峽區北大國小午餐群組學校（北大、龍埔、中園國小）

115年9月份午餐菜單

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）
8月31日	一	紅藜麥飯 白米.糙米.紅藜麥	麵輪燒肉 肉角.麵輪	砂鍋高麗菜 高麗菜.肉片	產銷履歷青菜	冬瓜山粉圓 冬瓜磚.山粉圓		3.1	2.4	1.5	2.3	573
9月1日	二	胚芽飯 白米.糙米.胚芽米	蒲燒鯛*1 蒲燒鯛魚*	客家小炒 豆干片.肉絲	有機青菜	竹筍排骨湯 筍.龍骨丁	豆漿	3.0	2.5	1.1	2.4	652
9月2日	三	麥片飯 白米.糙米.麥片*	◎鹹酥雞 雞丁	螞蟻上樹 冬粉.絞肉	產銷履歷青菜	黃瓜菇菇湯 大黃瓜.菇		3.9	2.3	1.1	2.5	593
9月3日	四	**香鬆糙米飯** **白米.糙米.芝麻香鬆**	**蔥爆肉柳** **肉柳.洋蔥**	**關東煮** **白蘿蔔.貢丸.油豆腐**	**產銷履歷青菜**	**羅宋湯** **番茄.高麗菜**	**水果**	3.1	2.4	1.6	2.4	618
9月4日	五	薏仁飯 白米.糙米.洋薏仁	照燒雞腿排*1 雞腿排	冬瓜燴肉片 冬瓜.肉片	產銷履歷青菜	海芽豆腐湯 板豆腐.海帶芽		3.0	2.3	1.4	2.3	562
9月7日	一	地瓜飯 白米.糙米.地瓜	鐵板豬柳 肉柳.豆芽菜	香菇蒸蛋 香菇.蛋*	產銷履歷青菜	南瓜金針湯 南瓜.金針菇		3.3	2.7	1.1	2.4	577
9月8日	二	糙米飯 白米.糙米	韓式甜醬雞翅*1 雞翅.彩椒	四喜干丁 豆干丁.絞肉	有機青菜	味噌蘿蔔湯 蘿蔔.海帶芽	乳品	3.4	2.2	1.3	2.3	633
9月9日	三	**日式炒烏龍** **烏龍麵.肉絲**	**梅干肉片** **肉片.梅干**	**刈包*1** **刈包**	**產銷履歷青菜**	**番茄蛋花湯** **番茄.蛋*.板豆腐**		3.5	2.1	1.4	2.4	552
9月10日	四	小米飯 白米.糙米.小米	◎炸雞腿*1 雞腿	古早味白菜 大白菜.肉片	產銷履歷青菜	玉米昆布湯 玉米粒.海帶片	水果	3.1	2.6	1.5	2.5	633
9月11日	五	胚芽飯 白米.糙米.胚芽米	塔香三杯雞 雞丁.油豆腐.菇	花椰丸片 青白花椰.貢丸	產銷履歷青菜	巧達濃湯 馬鈴薯.培根.奶粉*		3.2	2.3	1.6	2.4	556
9月14日	一	紅藜麥飯 白米.糙米.紅藜麥	◎酥炸雞排*1 雞排	蔬菜咖哩 油豆腐.菇	產銷履歷青菜	冬瓜排骨湯 冬瓜.龍骨		3.3	2.2	1.1	2.5	541
9月15日	二	糙米飯 白米.糙米	義式奶香燉肉 肉角.南瓜	鮮菇什錦瓜 大黃瓜.肉片.菇	有機青菜	芹香蘿蔔湯 紅白蘿蔔.芹菜		3.4	2.1	1.7	2.3	551
9月16日	三	**五目拌飯** **白米.糙米.絞肉**	**堅果炒雞丁** **雞丁.葵瓜子*.南瓜子***	**綜合滷味** **白蘿蔔.甜不辣*.海帶結**	**產銷履歷青菜**	**馬鈴薯薏仁湯** **馬鈴薯.洋薏仁**		3.6	2.8	1.5	2.4	620
9月17日	四	麥片飯 白米.糙米.麥片*	香菇肉燥滷蛋*1 絞肉.滷蛋*1	彩繪南瓜 南瓜.青白花椰	產銷履歷青菜	元氣湯 番茄.黃豆芽	水果	3.6	2.5	1.2	2.4	648
9月18日	五	胚芽飯 白米.糙米.胚芽米*	親子丼 雞丁.菇.蛋*	角螺高麗菜 高麗菜.角螺	產銷履歷青菜	綠豆粉圓 綠豆.粉圓	豆漿	4.0	2.2	1.5	2.3	737
9月21日	一	小米飯 白米.糙米.小米	匈牙利燉肉 肉角.馬鈴薯	菇菇扁蒲 扁蒲.菇.肉片	產銷履歷青菜	海芽針菇湯 海帶芽.金針菇		3.4	2.1	1.5	2.4	551
9月22日	二	糙米飯 白米.糙米	滷翅小腿*2 翅小腿	蔥香菜脯蛋 菜脯.蛋*.蔥	有機青菜	豆腐羹 板豆腐.筍		3.2	2.4	1.0	2.5	546
9月23日	三	地瓜飯 白米.糙米.地瓜	蔥燒魚丁 魚丁*.凍豆腐	彩蔬蘿蔔糕 蘿蔔糕*1.綠豆芽	產銷履歷青菜	榨菜肉絲湯 榨菜.肉絲		4.0	2.3	1.1	2.5	601
9月24日	四	**什錦炒麵** **刀削麵.肉絲.高麗菜**	**醬燒豬排*1** **豬大排**	**玉米肉茸** **玉米粒.絞肉**	**產銷履歷青菜**	**蘿蔔貢丸湯** **蘿蔔.貢丸**	**水果**	3.7	2.5	1.3	2.4	657
9月25日	五	中秋佳節愉快										
9月28日	一	教師節快樂										
9月29日	二	胚芽飯 白米.糙米.胚芽米	◎酥炸海鮮排*1 海鮮排	麻婆豆腐 板豆腐.絞肉	有機青菜	金菇三絲湯 白蘿蔔.金針菇		4.0	2.0	1.1	2.5	660
9月30日	三	糙米飯 白米.糙米	蒜泥白肉 肉片.豆芽菜	玉米蒸蛋 蛋*.玉米粒	產銷履歷青菜	肉骨茶風味湯 高麗菜.菇		3.0	2.8	1.4	2.3	568

駐校廠商:統鮮美食股份有限公司

★ **本校午餐使用的豬肉及可食部位原料之原產地為台灣(CAS)；本校午餐未使用輻射污染食品。**

★ **本校午餐使用的蛋品廠商為臺南蛋品股份有限公司。**

★ 營養小知識：木耳小學堂(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。