



## 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05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) | 豆及蛋肉類 (份) | 蔬菜類 (份) | 油類及堅果種子類 (份) | 熱量 (Kcal) |     |
|-------|----|------------------------|---------------------|----------------------------|--------------------|--------|--------------------|----------|-----------|-----------|---------|--------------|-----------|-----|
| 5月2日  | 一  | 芝麻飯<br>白米, 芝麻          | 沙茶素雞<br>素雞, 小黃瓜     | 玉米干丁<br>豆干, 玉米粒            | 鮮蔬扁蒲<br>扁蒲, 木耳     | 產銷履歷青菜 | 素肉骨茶湯<br>高麗菜, 秀珍菇  |          |           | 3.3       | 2.5     | 1.8          | 2.2       | 573 |
| 5月3日  | 二  | 胚芽米飯<br>白米, 胚芽米        | 栗子燉豆腐<br>凍豆腐, 栗子    | <b>三色蛋</b><br>蛋*, 皮蛋*, 鹹蛋* | 關東煮<br>白蘿蔔, 素紫米糕   | 有機青菜   | 竹筍香菇湯<br>筍片, 香菇    | 豆漿<br>水果 | 3.3       | 2.0       | 1.9     | 2.5          | 700       |     |
| 5月4日  | 三  | 洋蔥仁飯<br>白米, 洋蔥仁        | 椒鹽百頁<br>百頁, 地瓜      | 小黃瓜炒麵腸<br>小黃瓜, 麵腸          | 豆薯四季<br>豆薯, 四季豆    | 產銷履歷青菜 | 黃瓜金針湯<br>黃瓜, 金針菇   |          |           | 3.5       | 2.0     | 2.1          | 2.3       | 561 |
| 5月5日  | 四  | 糙米飯<br>白米, 糙米          | 茄汁豆腸<br>豆腸, 蕃茄      | 海結滷味<br>油豆腐, 海帶結           | 梅干苦瓜<br>苦瓜, 梅干菜    | 產銷履歷青菜 | 羅宋湯<br>蕃茄, 高麗菜     | 水果       |           | 3.4       | 2.3     | 2.0          | 2.3       | 634 |
| 5月6日  | 五  | 咖哩炒飯<br>白米, 素火腿        | 芹香黃豆干<br>黃豆干, 西芹    | 素花枝排*1<br>素花枝排             | 玉筍炒花椰<br>青白花椰, 玉米筍 | 產銷履歷青菜 | 冬瓜薏仁湯<br>冬瓜, 薏仁    |          |           | 3.2       | 2.0     | 2.2          | 2.2       | 538 |
| 5月9日  | 一  | 麥片飯<br>白米, 麥片          | 咖哩凍豆腐<br>凍豆腐, 馬鈴薯   | 青龍椒炒豆干<br>豆干, 青龍椒          | 菇炒長豆<br>長豆, 鴻喜菇    | 產銷履歷青菜 | 芹香蘿蔔湯<br>白蘿蔔, 芹菜   |          |           | 3.2       | 2.0     | 2.1          | 2.4       | 545 |
| 5月10日 | 二  | 糙米飯<br>白米, 糙米          | 芹香素肚<br>素肚, 芹菜      | 四寶干丁<br>豆干, 毛豆             | 塔香茄子<br>茄子, 九層塔    | 產銷履歷青菜 | 蕃茄蔬菜湯<br>蕃茄, 高麗菜   | 豆漿<br>水果 | 3.2       | 2.4       | 2.2     | 2.2          | 718       |     |
| 5月11日 | 三  | 地瓜飯<br>白米, 地瓜          | 義式百頁<br>百頁, 南瓜      | 麻油菜腰花<br>素腰花, 豌豆莢          | 海苔黃豆洋芋<br>馬鈴薯, 黃豆  | 產銷履歷青菜 | 味噌豆腐湯<br>豆腐, 海帶芽   |          |           | 3.6       | 2.6     | 1.7          | 2.3       | 603 |
| 5月12日 | 四  | 炸醬麵<br>白油麵, 豆干         | 酸甜豆包<br>豆包, 彩椒      | 枸杞絲瓜<br>絲瓜, 枸杞             | 山藥捲*1<br>山藥捲       | 有機青菜   | 玉米海帶湯<br>玉米粒, 海帶   | 水果       |           | 3.2       | 2.8     | 1.9          | 2.2       | 651 |
| 5月13日 | 五  | 洋蔥仁飯<br>白米, 洋蔥仁        | 炸豆腐<br>豆腐           | 豌豆炒豆干<br>豆干, 豌豆莢           | 彩繪高麗<br>高麗菜, 紅蘿蔔   | 產銷履歷青菜 | 黑糖地瓜甜湯<br>地瓜, 粉圓   |          |           | 3.6       | 2.0     | 1.8          | 2.3       | 561 |
| 5月16日 | 一  | 小米飯<br>白米, 小米          | 香椿豆腐<br>板豆腐, 香椿     | 素排骨酥, 地瓜<br>素排骨酥, 地瓜       | 香菇扁蒲<br>扁蒲, 香菇     | 產銷履歷青菜 | 昆布黃芽湯<br>海帶, 黃豆芽   |          |           | 3.1       | 2.0     | 1.6          | 2.2       | 516 |
| 5月17日 | 二  | 紫米飯<br>白米, 紫米          | 花生燉豆包<br>豆包, 花生*    | 高麗菜捲*1<br>高麗菜捲             | 蓮子燴南瓜<br>蓮子, 南瓜    | 有機青菜   | 山藥馬鈴薯湯<br>馬鈴薯, 山藥  | 豆漿<br>水果 | 4.2       | 2.2       | 1.1     | 2.3          | 749       |     |
| 5月18日 | 三  | 糙米飯<br>白米, 糙米          | 醬爆素雞<br>素雞, 玉米筍     | <b>紅娘炒蛋</b><br>蛋*, 紅蘿蔔     | 鮮菇燴黃瓜<br>大黃瓜, 杏鮑菇  | 產銷履歷青菜 | 珍菇白玉湯<br>金珍菇, 包心白菜 |          |           | 3.1       | 2.0     | 2.4          | 2.2       | 536 |
| 5月19日 | 四  | 香鬆胚芽米飯<br>白米, 胚芽米, 素香鬆 | 糖醋豆腸<br>豆腸, 彩椒      | 椒鹽素肚四季<br>素肚, 四季豆          | 法式燉蔬菜<br>白花椰, 蕃茄   | 產銷履歷青菜 | 關東煮湯<br>蘿蔔, 油豆腐    | 水果       |           | 3.6       | 2.5     | 2.1          | 2.2       | 661 |
| 5月20日 | 五  | 洋蔥仁飯<br>白米, 洋蔥仁        | 客家小炒<br>豆干, 芹菜      | 酸菜炒麵腸<br>麵腸, 酸菜            | 玉筍炒甜豆莢<br>玉米筍, 甜豆莢 | 產銷履歷青菜 | 三絲豆腐羹<br>板豆腐, 素肉絲  |          |           | 3.0       | 2.8     | 1.8          | 2.2       | 574 |
| 5月23日 | 一  | 藜麥飯<br>白米, 藜麥          | 五更豆腐旺<br>板豆腐, 高麗菜   | 素白帶魚*1<br>素白帶魚             | 香菇扁蒲<br>扁蒲, 香菇     | 產銷履歷青菜 | 五行蔬菜湯<br>黃豆芽, 菇    |          |           | 3.0       | 2.0     | 2.2          | 2.2       | 524 |
| 5月24日 | 二  | 洋蔥仁飯<br>白米, 洋蔥仁        | 馬鈴薯燒油豆腐<br>油豆腐, 馬鈴薯 | 海帶三絲<br>海帶絲, 干絲            | 香煮芋頭<br>芋頭, 花椰菜    | 有機青菜   | 大滷湯<br>豆腐, 素肉絲     | 豆漿<br>水果 | 4.1       | 2.1       | 1.8     | 2.2          | 748       |     |
| 5月25日 | 三  | 小米飯<br>白米, 小米          | 紅燒豆包<br>豆包, 小黃瓜     | 春川炒年糕<br>年糕, 豆芽            | 沙茶海茸<br>海茸, 杏鮑菇    | 產銷履歷青菜 | 海芽金針湯<br>海帶芽, 金針   |          |           | 4.1       | 2.4     | 2.2          | 2.2       | 631 |
| 5月26日 | 四  | 什錦炒拉麵<br>拉麵, 素肉絲       | 蜜汁豆腸<br>豆腸, 小黃瓜     | 椒鹽毛豆莢<br>毛豆莢               | 玉兔包*1<br>玉兔包       | 產銷履歷青菜 | 黃瓜湯<br>大黃瓜, 紅蘿蔔    | 水果       |           | 4.0       | 2.5     | 1.4          | 2.3       | 676 |
| 5月27日 | 五  | 蕎麥飯<br>白米, 蕎麥          | 砂鍋豆腐煲<br>板豆腐, 大白菜   | 塔香麵腸<br>麵腸, 九層塔            | 什錦南瓜<br>南瓜, 花椰菜    | 產銷履歷青菜 | 蘿蔔素丸湯<br>白蘿蔔, 素貢丸  |          |           | 3.0       | 2.5     | 1.9          | 2.5       | 568 |
| 5月30日 | 一  | 麥片飯<br>白米, 麥片          | 桂竹筍燒油豆腐<br>油豆腐, 桂竹筍 | 彩椒素肚<br>素肚, 彩椒             | 吉祥雙餅<br>地瓜球, 山藥球   | 產銷履歷青菜 | 百菇湯<br>鴻喜菇, 金針菇    |          |           | 3.5       | 2.3     | 1.2          | 2.2       | 557 |
| 5月31日 | 二  | 地瓜飯<br>白米, 地瓜          | 香滷黑干<br>黑豆干, 杏鮑菇    | 三色毛豆<br>毛豆, 芋頭, 玉米筍        | 雙色花椰<br>青花椰, 白花椰   | 有機青菜   | 綠豆薏仁湯<br>綠豆, 洋蔥仁   | 豆漿<br>水果 | 4.4       | 2.2       | 1.9     | 2.2          | 630       |     |

駐校廠商: 統鮮美食股份有限公司

#### ★ 營養小知識: 多醣體(polysaccharide)

多醣體屬於醣類的一種, 是由碳水化合物聚合而成的高分子化合物。多醣體主要存在於許多菇類中如金針菇、杏鮑菇、鮑魚菇等, 是養生的好食材。研究顯示, 適量攝取, 對於提升人體免疫功能, 抑制腫瘤細胞生長有幫助; 還有對於身體有抗發炎, 降膽固醇, 降血壓等作用。

\*表本食材含有蛋, 花生等成分, 過敏體質者須注意