



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

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