



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月份午餐菜單



教育部校園營養資訊平台

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)
5月2日	一	芝麻飯 白米, 芝麻	咖哩豬 肉角, 馬鈴薯	塔香海草 海草, 肉絲	產銷履歷青菜	肉骨茶湯 高麗菜, 秀珍菇		3.4	2.0	1.7	2.4	549
5月3日	二	胚芽米飯 白米, 胚芽米	三杯雞 雞丁, 油豆腐	扁蒲炒肉片 蒲瓜, 肉片	有機青菜	竹筍香菇湯 筍片, 香菇	豆漿 水果	3.0	2.5	1.9	2.5	737
5月4日	三	洋蔥仁飯 白米, 洋蔥仁	炸魚排*1 魚排	綜合滷味 白蘿蔔, 肉角	產銷履歷青菜 青菜, 木耳	黃瓜金針湯 黃瓜, 金針菇		3.3	2.0	1.5	2.5	541
5月5日	四	糙米飯 白米, 糙米	豬肉叻沙 豬肉, 洋蔥	玉米福州丸 玉米粒, 福州丸*1	產銷履歷青菜	羅宋湯 蕃茄, 高麗菜	水果	3.9	2.3	1.5	2.3	657
5月6日	五	肉絲蛋炒飯 白米, 肉絲	醬爆雞丁 雞丁, 百頁, 花生*	培根炒銀芽 豆芽菜, 培根	產銷履歷青菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜, 薏仁		3.2	2.6	1.8	2.5	587
5月9日	一	麥片飯 白米, 麥片	貢丸滷肉 肉角, 海帶結, 貢丸	壽喜燒年糕 大白菜, 年糕	產銷履歷青菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔, 芹菜		3.4	2.2	1.9	2.4	569
5月10日	二	糙米飯 白米, 糙米	麻婆魚丁 魚丁*, 豆腐	野菜玉筍肉片 青花菜, 肉片	有機青菜	蕃茄蛋花湯 蕃茄, *蛋	乳品 水果	3.2	2.7	1.7	2.3	724
5月11日	三	地瓜飯 白米, 地瓜	香菇鵝蛋肉燥 鵝蛋*, 絞肉	鮮菇黃瓜 黃瓜, 菇	產銷履歷青菜	味噌豆腐湯 豆腐, 洋蔥		3.0	2.9	1.4	2.6	590
5月12日	四	炸醬麵 白油麵, 豆干, 絞肉	鮮蔬炒雞肉 雞肉, 筍片	奶皇包X1 奶皇包	產銷履歷青菜	玉米蛋花湯 玉米粒, *蛋	水果	4.8	2.6	1.1	2.5	741
5月13日	五	洋蔥仁飯 白米, 洋蔥仁	香嫩豬排*1 豬排	冬瓜什錦 冬瓜, 肉片, 魚卵捲*	產銷履歷青菜 青菜, 金針菇	黑糖地瓜甜湯 地瓜, 粉圓		3.8	2.0	1.4	2.6	578
5月16日	一	小米飯 白米, 小米	匈牙利燉肉 肉角, 馬鈴薯	芹香甜條 甜不辣, 芹菜	產銷履歷青菜	昆布黃芽湯 海帶, 黃豆芽		4.0	2.1	1.2	2.5	590
5月17日	二	紫米飯 白米, 紫米	泰式檸檬魚 魚丁*, 番茄	鹹豬肉炒高麗菜 高麗菜, 鹹豬肉	有機青菜	山藥馬鈴薯湯 馬鈴薯, 山藥	豆漿 水果	3.4	2.0	1.8	2.4	720
5月18日	三	糙米飯 白米, 糙米	貴妃豬 肉角, 白蘿蔔	香菇蒸蛋 雞蛋*, 香菇	產銷履歷青菜	珍菇白玉湯 金珍菇, 包心白菜		3.3	2.6	1.5	2.2	573
5月19日	四	香鬆胚芽米飯 白米, 胚芽米, 香鬆	炸翅小腿*2 翅腿	野菜花枝揚 花椰菜, 花枝揚	產銷履歷青菜 青菜, 玉米粒	關東煮湯 蘿蔔, 油豆腐	水果	3.3	2.5	1.7	2.5	644
5月20日	五	洋蔥仁飯 白米, 洋蔥仁	金菇肉柳 肉柳, 金針菇	蒲瓜丸片 扁蒲, 魚丸*	產銷履歷青菜	三絲豆腐羹 板豆腐, 細肉絲		3.1	2.1	1.9	2.3	536
5月23日	一	藜麥飯 白米, 藜麥	奶香玉米豬 肉角, 馬鈴薯, 玉米	家常油豆腐 油豆腐, 筍片	產銷履歷青菜	五行蔬菜湯 高麗菜, 菇		3.4	2.7	1.4	2.4	594
5月24日	二	洋蔥仁飯 白米, 洋蔥仁	蒲燒鯛魚片*1 蒲燒鯛魚片*	玉米肉茸 玉米, 絞肉	有機青菜 青菜, 金針菇	大滷湯 豆腐, 肉絲	乳品 水果	3.5	2.6	1.0	2.3	720
5月25日	三	小米飯 白米, 小米	鹹酥雞 雞丁, 地瓜	螞蟻上樹 冬粉, 筍絲, 絞肉	產銷履歷青菜	海芽金針蛋花湯 海帶芽, 蛋*		4.2	2.3	1.0	2.4	610
5月26日	四	什錦炒拉麵 拉麵, 肉絲	回鍋肉片 肉片, 高麗菜	銀絲卷X1 銀絲卷X1	產銷履歷青菜	黃瓜大骨湯 大黃瓜, 紅蘿蔔	水果	4.0	2.2	2.0	2.4	673
5月27日	五	蕎麥飯 白米, 蕎麥	椰香咖哩雞 雞丁, 馬鈴薯	絲瓜豆腐煲 絲瓜, 板豆腐	產銷履歷青菜	蘿蔔丸片湯 白蘿蔔, 貢丸		3.3	2.2	1.6	2.3	550
5月30日	一	麥片飯 白米, 麥片	鳳梨咕咾肉 肉角, 豆薯, 鳳梨	南瓜芋炒蛋 雞蛋*, 馬鈴薯, 南瓜	產銷履歷青菜	百菇湯 鴻喜菇, 金針菇		3.4	2.4	1.4	2.3	567
5月31日	二	地瓜飯 白米, 地瓜	蕃茄燉雞 雞丁, 蕃茄	關東煮 蘿蔔, 甜不辣	有機青菜	綠豆薏仁湯 綠豆, 洋蔥仁	豆漿 水果	4.1	2.0	1.5	2.3	697

駐校廠商: 統鮮美食股份有限公司

★ 本校午餐使用的豬肉，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：菇類家族&功能（詳細內容在背面）

*表本食材含有海鮮, 蛋, 花生等成分，過敏體質者須注意