



新北市三峽區北大國小午餐群組學校（北大、龍埔、中園國小）



教育部校園食安系統平台

111年12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)
12月1日	四	燕麥飯 白米, 糙米, 燕麥*	莎莎雞丁 雞丁, 番茄	螞蟻上樹 冬粉, 絞肉	產銷履歷青菜	海結金針湯 海帶結, 金針菇	水果	3.9	2.0	1.5	2.5	643
12月2日	五	香菇油飯 糯米, 肉絲, 花生*	蒲燒鯛魚*1 鯛魚片*	黃瓜燴貢丸 黃瓜, 貢丸	產銷履歷青菜	香菇順氣湯 香菇, 白蘿蔔		3.0	2.2	1.8	2.4	538
12月5日	一	芝麻飯 白米, 糙米, 芝麻*	古早味滷肉 肉角, 豆干	玉米炒蛋 玉米粒, 蛋*	產銷履歷青菜	味噌豆腐湯 海帶芽, 板豆腐		3.4	2.9	1.1	2.4	601
12月6日	二	藜麥飯 白米, 糙米, 藜麥	◎鹹酥雞 雞丁, 甜不辣*	筍茸炒肉絲 筍茸, 肉絲	有機青菜	紫菜針菇湯 紫菜, 金針菇	豆漿 水果	3.9	2.6	1.4	2.6	773
12月7日	三	麥片飯 白米, 糙米, 麥片*	泰式檸檬魚丁 魚丁*, 番茄	高麗菜炒肉片 高麗菜, 肉片	產銷履歷青菜	榨菜肉絲湯 榨菜, 肉絲		3.1	2.0	2.0	2.5	540
12月8日	四	小米飯 白米, 糙米, 小米	蔥燒豬排*1 豬排, 蔥	筑前煮 海帶結, 花枝揚*	產銷履歷青菜 青菜, 木耳絲	摩摩喳喳甜湯 芋頭, 紫米, 西谷米	水果	3.8	2.0	1.5	2.4	657
12月9日	五	咖哩烏龍麵 烏龍麵, 馬鈴薯	三杯雞 雞丁, 杏鮑菇	銀絲卷*1 銀絲卷	產銷履歷青菜	蘿蔔大骨湯 白蘿蔔, 紅蘿蔔		3.0	2.4	1.3	2.4	541
12月12日	一	糙米飯 白米, 糙米	京醬肉柳 肉柳, 豆芽菜	香菇蒸蛋 香菇, 蛋*	產銷履歷青菜	冬瓜金針湯 冬瓜, 乾金針		3.0	2.8	1.3	2.4	571
12月13日	二	洋蔥仁飯 白米, 糙米, 洋蔥仁	豆瓣魚 魚丁*, 板豆腐	花椰肉片 青白花菜, 肉片	有機青菜	山藥薏仁湯 山藥, 薏仁	乳品 水果	3.5	2.2	1.5	2.5	711
12月14日	三	紫米飯 白米, 糙米, 紫米	◎炸雞腿*1 雞腿	番茄炒蛋 番茄, 雞蛋*	產銷履歷青菜	玉米濃湯 玉米粒, 奶粉*		3.3	2.5	1.2	2.6	576
12月15日	四	胚芽飯 白米, 糙米, 胚芽米	筍干扣肉 肉角, 筍干, 梅干菜	玉米福州丸 玉米粒, 福州丸*1	產銷履歷青菜	石斑魚湯 石斑魚*, 菇	水果	3.4	3	1.5	2.4	679
12月16日	五	普羅旺斯炒飯 白米, 培根, 鴻喜菇	沙茶雞肉 雞丁, 杏鮑菇	銀芽肉絲 豆芽菜, 肉絲	產銷履歷青菜	肉羹湯 肉羹, 蛋*		3	2.5	2.0	2.5	570
12月19日	一	香鬆胚芽飯 白米, 糙米, 胚芽米, 香鬆	◎無骨香雞排*1 無骨香雞排	滷百頁豆腐 百頁豆腐, 海帶結	產銷履歷青菜	羅宋湯 番茄, 馬鈴薯		3.1	2.5	1.3	2.6	564
12月20日	二	蕎麥飯 白米, 糙米, 蕎麥	咕咾魚丁 魚丁*, 彩椒	什錦冬瓜 冬瓜, 肉片	有機青菜	台式米苔目 米苔目, 肉絲	豆漿 水果	3.3	2.3	1.9	2.4	712
12月21日	三	糙米飯 白米, 糙米	香菇肉燥滷蛋 絞肉, 滷蛋*	培根高麗菜 高麗菜, 培根	產銷履歷青菜	味噌石斑魚湯 石斑魚*, 豆腐		3.0	3.3	1.5	2.6	622
12月22日	四	燕麥飯 白米, 糙米, 燕麥*	麻油野菇肉片 肉片, 高麗菜, 秀珍菇	雙色花椰 青白花菜, 魚板*	產銷履歷青菜	紅豆湯圓 湯圓, 紅豆	水果	3.8	2.1	1.9	2.4	674
12月23日	五	洋蔥仁飯 白米, 糙米, 洋蔥仁	安東燉雞 雞丁, 韓式冬粉	甜條四季豆 四季豆, 甜不辣	產銷履歷青菜	海芽蛋花湯 海帶芽, 蛋*	黑豆漿	3.7	2.8	1.2	2.5	705
12月26日	一	地瓜飯 白米, 糙米, 地瓜	蘿蔔燉肉 白蘿蔔, 肉角	蛋酥白菜滷 包心白菜, 蛋*	產銷履歷青菜	麵線羹 紅麵線, 肉絲		3.3	2.2	2.1	2.4	567
12月27日	二	糙米飯 白米, 糙米	椰香咖哩雞 雞丁, 馬鈴薯	海帶三絲 海帶絲, 豆干絲, 肉絲	有機青菜	結頭菜湯 結頭菜, 大骨	乳品 水果	3.4	2.3	1.7	2.5	717
12月28日	三	洋蔥仁飯 白米, 糙米, 洋蔥仁	◎炸石斑魚甜不辣 石斑魚, 甜不辣*	什錦黃瓜 黃瓜, 肉片	產銷履歷青菜	三鮮肉絲湯 白蘿蔔, 肉絲, 木耳		3.5	2.7	1.8	2.6	620
12月29日	四	肉醬義大利麵 義大利麵, 絞肉, 番茄	五彩炒雞丁 雞丁, 杏鮑菇	鮮肉包*1 鮮肉包	產銷履歷青菜	肉骨茶湯 高麗菜, 秀珍菇	水果	3.0	2.2	1.5	2.6	600
12月30日	五	麥片飯 白米, 糙米, 麥片*	芋頭肉片 肉片, 芋頭	◎炸物雙併 花枝丸*1, 春捲*1	產銷履歷青菜	蕃茄黃芽湯 蕃茄, 黃豆芽		3.2	2.3	1.4	2.6	559

駐校廠商: 統鮮美食股份有限公司

★ 本校午餐使用的豬肉及其製品，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：石斑魚構造(詳細內容在背面)

12/9、12/12、12/14，3天的菜單分別由北大國小506蘇一榛、502陳奕丞、507陳姿樺3位小小營養師所設計。

*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。