



新北市三峽區北大國小午餐群組學校（北大.龍埔.中國國小）

111年12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)	油類及堅果種子類 (份)	熱量 (Kcal)
12月1日	四	燕麥飯 白米, 糙米, 燕麥*	塔香黑干 黑豆干, 杏鮑菇	椒鹽毛豆莢 毛豆莢	什錦燴黃瓜 大黃瓜, 木耳	產銷履歷青菜	海結金針湯 海帶結, 金針菇	水果	3.1	2.0	2.0	2.4	595
12月2日	五	香菇油飯 糯米, 素肉絲, 花生*	糖醋豆腸 豆腸, 小黃瓜	鮮蔬燴豆皮 豆皮, 白菜	四季南瓜 南瓜, 四季豆	產銷履歷青菜	香菇順氣湯 香菇, 白蘿蔔		3.9	2.3	2.0	2.5	618
12月5日	一	芝麻飯 白米, 糙米, 芝麻*	糯米椒炒豆干 糯米椒, 黃豆干	咖哩百頁 馬鈴薯, 百頁	田園蔬菜 青白花椰, 玉米粒	產銷履歷青菜	味噌豆腐湯 板豆腐, 味噌		3.3	2.0	1.8	2.5	549
12月6日	二	藜麥飯 白米, 糙米, 藜麥	堅果素雞丁 堅果, 素雞, 玉米	麻油凍豆腐 凍豆腐, 高麗菜	法式燉蔬菜 櫛瓜, 番茄	有機青菜	紫菜針菇湯 紫菜, 金針菇	豆漿 水果	3.3	2.4	1.9	1.8	693
12月7日	三	麥片飯 白米, 糙米, 麥片*	花生燉豆包 豆包, 花生*	高麗菜捲*1 高麗菜捲	山藥百匯 山藥, 紫山藥	產銷履歷青菜	榨菜湯 榨菜, 紅蘿蔔		3.8	2.1	1.4	2.3	572
12月8日	四	小米飯 白米, 糙米, 小米	紅燒獅子頭 素獅子頭*1, 大白菜	海結滷豆干 海帶結, 豆干	豆薯四季豆 四季豆, 豆薯	產銷履歷青菜	摩摩喳喳甜湯 芋頭, 紫米, 西谷米	水果	3.4	2.0	2.1	2.5	648
12月9日	五	咖哩烏龍麵 烏龍麵, 馬鈴薯	芹香大溪豆干 芹菜, 大溪豆干	彩椒炒素肚 彩椒, 素肚	炸銀絲卷*1 銀絲卷	產銷履歷青菜	蘿蔔湯 白蘿蔔, 紅蘿蔔		3.0	2.0	1.6	2.6	527
12月12日	一	糙米飯 白米, 糙米	三杯麵腸 麵腸, 杏鮑菇	素佛跳牆 素排骨酥, 大白菜	彩蔬三寶 玉米粒, 毛豆仁, 鷹嘴豆	產銷履歷青菜	冬瓜金針湯 冬瓜, 乾金針		4.6	2.0	1.9	2.3	633
12月13日	二	洋蔥仁飯 白米, 糙米, 洋蔥仁	和風照燒排*1 和風照燒排	日式筑前煮 凍豆腐, 素筍絲	玉米筍炒甜豆莢 玉米筍, 甜豆莢	有機青菜	山藥蔥仁湯 山藥, 蔥仁	豆漿 水果	3.4	2.0	1.7	2.5	696
12月14日	三	紫米飯 白米, 糙米, 紫米	椒鹽什錦 豆腸, 地瓜	昆布油豆腐 油豆腐, 海帶片	蕃茄燴鴻喜菇 蕃茄, 鴻喜菇	產銷履歷青菜	玉米濃湯 玉米粒, 豆漿		3.9	2.0	2.0	2.6	600
12月15日	四	胚芽飯 白米, 糙米, 胚芽米	青醬野菇嫩腐 板豆腐, 彩椒	紅娘炒蛋 蛋*, 紅蘿蔔	梅干苦瓜 苦瓜, 梅干菜	產銷履歷青菜	菇菇湯 鴻喜菇, 香菇	水果	3.0	2.0	2.2	2.3	589
12月16日	五	普羅旺斯炒飯 白米, 素培根, 鴻喜菇	芹菜炒素肚 芹菜, 素肚	南瓜毛豆 南瓜, 毛豆	枸杞紅菜 枸杞, 紅鳳菜	產銷履歷青菜	素肉羹湯 素肉羹, 筍絲		3.7	2.3	2.0	2.4	600
12月19日	一	香鬆胚芽飯 白米, 糙米, 胚芽米, 香鬆	香椿燒豆腐 板豆腐, 香菇	梅干燒麵腸 麵腸, 梅干菜	三鮮燴黃瓜 大黃瓜, 金針菇	產銷履歷青菜	羅宋湯 番茄, 馬鈴薯		3.1	2.0	1.7	2.5	532
12月20日	二	蕎麥飯 白米, 糙米, 蕎麥	素白帶魚*1 素白帶魚	小黃瓜炒麵腸 小黃瓜, 麵腸	豆芽菜炒水蓮 豆芽菜, 水蓮	有機青菜	台式米苔目 米苔目, 素肉絲	豆漿 水果	3.3	2.1	1.9	2.6	706
12月21日	三	糙米飯 白米, 糙米	照燒素雞 素雞, 玉米筍	皇帝豆鮑菇 皇帝豆, 杏鮑菇	冬瓜滷烤麩 冬瓜, 烤麩	產銷履歷青菜	味噌海芽湯 豆腐, 海帶芽		3.3	2.0	1.9	2.5	551
12月22日	四	燕麥飯 白米, 糙米, 燕麥*	紅燒油豆腐 油豆腐, 杏鮑菇	玉米蒸蛋 蛋*, 玉米粒	金菇三絲 金針菇, 干絲, 海帶絲	產銷履歷青菜	紅豆湯圓 湯圓, 紅豆	水果	3.8	2.3	1.4	2.4	677
12月23日	五	洋蔥仁飯 白米, 糙米, 洋蔥仁	沙嗲四寶 豆干, 馬鈴薯	彩椒豆腐 豆腐, 彩椒	菇炒高麗菜 高麗菜, 菇	產銷履歷青菜	海芽珍菇湯 海帶芽, 金針菇	黑豆漿	3.3	2.0	1.6	2.5	627
12月26日	一	地瓜飯 白米, 糙米, 地瓜	炸豆腐 豆腐	芋香素肚 素肚, 芋頭	黃瓜燴菇 黃瓜, 菇	產銷履歷青菜	麵線羹 紅麵線, 肉絲		3.6	2.0	1.8	2.6	574
12月27日	二	糙米飯 白米, 糙米	鮮菇燒豆腸 豆腸, 香菇	番茄豆包 豆包, 番茄	螞蟻上樹 冬粉, 綠豆芽	有機青菜	結頭菜湯 結頭菜	豆漿 水果	3.9	2.1	1.9	2.4	739
12月28日	三	洋蔥仁飯 白米, 糙米, 洋蔥仁	南瓜豆腐煲 板豆腐, 南瓜	酸甜麵腸 麵腸, 彩椒	蠔油淮山茄香煲 茄子, 山藥	產銷履歷青菜	三鮮素肉絲湯 白蘿蔔, 素肉絲, 木耳		3.4	2.3	2.0	2.5	583
12月29日	四	茄汁義大利麵 義大利麵, 素絞肉, 番茄	鐵板黃豆干 黃豆干, 彩椒	紅燒香菇麵輪 麵輪, 香菇	紅豆包*1 紅豆包	產銷履歷青菜	肉骨茶湯 高麗菜, 秀珍菇	水果	3.0	2.1	1.4	2.3	576
12月30日	五	麥片飯 白米, 糙米, 麥片*	蜜汁豆包 豆包, 甜豆莢	椒鹽天婦羅 百頁, 地瓜	雙色花椰 白花椰, 青花菜	產銷履歷青菜	蕃茄黃芽湯 蕃茄, 黃豆芽		3.4	2.0	2.1	2.6	568

駐校廠商:統鮮美食股份有限公司

★ 營養小知識: 山藥的黏液含有多醣體與黏蛋白, 這些成份屬於水溶性纖維, 是腸內益生菌的食物來源, 因此有助於整腸、提高免疫力。

*表本食材為過敏原食品, 過敏體質者須注意。