

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	全糖糖漿(份)	豆漿(份)	雞蛋(份)	油類(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	法式燴蔬菜 南瓜,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*	花生燴豆包 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	日式筑煎煮 凍豆腐,素筍絲	玉米筍甜豆莢 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	紅嫩炒蛋 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	海芽珍珠湯 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。