



新北市三峽區北大國小午餐群組學校（北大.龍埔.中園國小）

110年11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)
11月1日	一	麥片飯 白米、麥片	馬鈴薯燉肉 肉角、馬鈴薯	咖哩冬粉 冬粉、高麗菜	產銷履歷青菜	酸辣湯 板豆腐、肉絲、蛋*		3.8	2.3	1.7	2.3	595
11月2日	二	藜麥飯 白米、藜麥	炸雞翅*1 雞翅	魚板蒸蛋 蛋*, 魚板絲	有機青菜 青菜、金針菇	香菇順氣湯 香菇、白蘿蔔	乳品	3.0	2.6	1.2	2.6	703
							水果					
11月3日	三	紫米飯 白米、紫米	什錦燴海鮮 小卷圓、肉片、花枝丸*	筍茸炒肉絲 筍茸、肉絲	產銷履歷青菜	芋香西米露 西谷米、芋頭		4.0	2.3	1.6	2.3	621
11月4日	四	韓式拌飯 白米、絞肉	滷豬排*1 豬排	培根高麗 高麗菜、培根	產銷履歷青菜	山藥薏仁湯 洋薏仁、山藥	水果	3.6	2.1	1.6	2.5	632
11月5日	五	糙米飯 白米、糙米	麻油野菇燉雞 雞丁、杏鮑菇	番茄炒蛋 蛋*, 番茄	產銷履歷青菜	枸杞冬瓜湯 冬瓜、枸杞		3.0	2.7	1.9	2.3	574
11月8日	一	小米飯 白米、小米	麵輪滷肉 肉角、麵輪	金針培根炒蛋 蛋*, 培根、金針菇	產銷履歷青菜	黃瓜丸片湯 黃瓜、貢丸		3.3	2.9	1.3	2.5	664
11月9日	二	燕麥飯 白米、燕麥	巴斯克燉雞 雞丁、蕃茄	肉絲炒鮮蔬 肉絲、青花菜	有機青菜	紫菜蛋花湯 紫菜、蛋*	豆漿	3.1	2.6	1.3	2.4	728
							水果					
11月10日	三	薏仁飯 白米、薏仁	香菇肉燥滷蛋 絞肉、滷蛋*1	菇菇彩椒肉片 高麗菜、肉片、菇	產銷履歷青菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔、芹菜		3.0	2.5	1.8	2.3	556
11月11日	四	糙米飯 白米、糙米	黃金海鮮排*1 海鮮排*	咖哩雞 雞丁、馬鈴薯	產銷履歷青菜 青菜、玉米粒	木耳白菜羹 大白菜、木耳、蛋*	水果	3.6	2.3	1.2	2.5	637
11月12日	五	台式炒飯條 飯條、綠豆芽、肉絲	鮮蔬炒雞丁 雞丁、筍丁、四季豆	豬肉餡餅*1 豬肉餡餅	產銷履歷青菜	南瓜濃湯 南瓜、蛋*		3.6	2.9	1.3	2.3	616
11月15日	一	芝麻飯 白米、芝麻	鳳梨咕咾肉 肉角、蕃茄、鳳梨	蒜拌海草 海草、肉絲	產銷履歷青菜	關東煮湯 油豆腐、白蘿蔔		3.5	2.3	1.7	2.4	578
11月16日	二	地瓜飯 白米、地瓜	栗香芋頭雞丁 雞丁、芋頭、栗子	鮮菇黃瓜 大黃瓜、杏鮑菇、肉片	有機青菜	肉羹湯 包心白菜、肉羹、蛋*	乳品	4.0	2.3	1.7	2.4	754
							水果					
11月17日	三	胚芽飯 白米、胚芽	蔥燒魚丁 魚丁*, 蔥	高麗菜炒肉片 高麗菜、肉片	產銷履歷青菜	紅豆燒仙草 紅豆、仙草汁		3.8	2.7	1.4	2.5	646
11月18日	四	蕎麥飯 白米、蕎麥	筍干扣肉 肉角、筍干	玉米福州丸 玉米粒、福州丸*1	產銷履歷青菜	蕃茄海帶湯 蕃茄、海帶結	水果	3.5	2.5	1.2	2.1	567
11月19日	五	夏威夷炒飯 白米、火腿	照燒翅小腿*2 翅小腿	甜條四季豆 四季豆、甜不辣	產銷履歷青菜	肉骨茶湯 高麗菜、菇		3.7	2.2	1.2	2.5	577
11月22日	一	麥片飯 白米、麥片	花枝排*1 花枝排*	砂鍋白菜燉豆腐 大白菜、凍豆腐、肉絲	產銷履歷青菜 青菜、金針菇	麵線羹 麵線、金針菇、肉絲		3.5	2.2	1.4	2.5	568
11月23日	二	肉醬鮮菇螺旋麵 螺旋麵、絞肉、蕃茄	豬肉丼 肉片、洋蔥	叉燒包*1 叉燒包	有機青菜	玉米濃湯 玉米粒、蛋*	豆漿	3.0	2.3	1.5	2.4	703
							水果					
11月24日	三	糙米飯 白米、糙米	沙嗲雞丁 雞丁、洋蔥	三色馬鈴薯 馬鈴薯、三色豆	產銷履歷青菜	針菇海芽湯 乾海芽、金針菇、高麗菜		3.8	2.0	1.3	2.5	571
11月25日	四	薏仁飯 白米、薏仁	黑胡椒肉柳 豬柳、洋蔥絲	雙色花椰 青花椰、花枝丸*	產銷履歷青菜	冬菜黃芽大骨湯 黃豆芽、冬菜	水果	3.5	2.0	1.4	2.4	608
11月26日	五	燕麥飯 白米、燕麥	唐揚炸雞 雞丁、地瓜	筑前煮 白蘿蔔、油豆腐	產銷履歷青菜	味噌蛋花湯 海芽、板豆腐、蛋*		3.4	2.6	1.3	2.5	588
11月29日	一	地瓜飯 白米、地瓜	番茄燒肉 肉角、蕃茄	鮮蔬麵疙瘩 大白菜、麵疙瘩	產銷履歷青菜	結頭菜湯 結頭菜、大骨		3.5	2.0	2.2	2.5	573
11月30日	二	胚芽飯 白米、胚芽	和風雞丁 雞丁、白蘿蔔	魚香豆腐 豆腐、絞肉	有機青菜	麻油鮮菇湯 杏鮑菇、高麗菜	乳品	3.0	2.7	1.5	2.4	733
							水果					

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)

★ 營養小知識：強肌健骨，我的餐盤(詳細內容在背面)

*本菜單含有海鮮、蛋、花生等成分，過敏體質者須注意