



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	全穀類 豆類 (份)	豆魚肉 蛋類 (份)	蔬菜類 (份)	油脂及 坚果類 子類 (份)	熱量 (Kcal)
11月1日	一	麥片飯 白米, 麥片	普羅旺斯豆腐 豆腐, 南瓜	鮮蔬豆干 豆干, 小黃瓜	素肉燥冬瓜煮 冬瓜, 素肉燥	產銷履歷青菜	酸辣湯 板豆腐, 筍絲		3.2	2.1	2.1	2.1	539
11月2日	二	藜麥飯 白米, 藜麥	炸腐皮捲*1 腐皮捲	木須炒素肚 素肚, 木耳絲	雙色花椰 青白花椰, 玉米筍	有機青菜	香菇順氣湯 香菇, 白蘿蔔	豆漿	3.0	2.0	2.4	2.5	708
								水果					
11月3日	三	紫米飯 白米, 紫米	芹香豆包 豆包, 芹菜	炸銀絲捲*1 銀絲捲	麻油杏鮑菇 杏鮑菇, 高麗菜	產銷履歷青菜	芋香西米露 西谷米, 芋頭		4.2	2.0	1.5	2.3	610
11月4日	四	韓式拌飯 白米, 素絞肉	彩椒油腐 油豆腐, 彩椒	海帶干絲 海帶絲, 白干絲	菇燴黃瓜 大黃瓜, 菇	產銷履歷青菜	山藥薏仁湯 洋薏仁, 山藥	水果	3.6	2.0	2.4	2.4	640
11月5日	五	糙米飯 白米, 糙米	紅燒黃豆干 黃豆干, 白蘿蔔	芹香素腰花 素腰花, 素海苔糕	菇炒美人腿 茭白筍, 菇	產銷履歷青菜	枸杞冬瓜湯 冬瓜, 枸杞		3.0	2.3	2.5	2.1	550
11月8日	一	小米飯 白米, 小米	青龍椒炒豆干 豆干, 青龍椒	炸豆腐 豆腐	清炒蒲瓜 蒲瓜, 筍絲	產銷履歷青菜	黃瓜九片湯 黃瓜, 素丸		3.1	2.0	1.9	2.5	537
11月9日	二	燕麥飯 白米, 燕麥	素牛蒡排*1 牛蒡排	照燒油豆腐 油豆腐, 高麗菜	鮮菇燴南瓜 南瓜, 秀珍菇	有機青菜	紫菜針菇湯 紫菜, 金針菇	豆漿	3.9	2.1	1.1	2.4	741
								水果					
11月10日	三	薏仁飯 白米, 薏仁	蜜汁黑干 黑干, 地瓜	玉米炒蛋 蛋*, 玉米粒	豆捲燒白菜 大白菜, 豆捲	產銷履歷青菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔, 芹菜		3.6	2.3	1.8	2.2	579
11月11日	四	糙米飯 白米, 糙米	芋頭燒豆包 豆包, 芋頭	鮮蔬麵片 麵疙瘩, 青花椰	沙茶海根 海帶根, 芹菜	產銷履歷青菜	木耳白菜羹 大白菜, 木耳	水果	3.5	2.7	2.1	2.3	674
11月12日	五	台式炒飯條 飯條, 綠豆芽, 素肉絲	壽喜豆腐煲 板豆腐, 杏鮑菇	彩蔬蘿蔔糕 蘿蔔糕, 綠豆芽	椒香毛豆莢 毛豆莢	產銷履歷青菜	南瓜濃湯 南瓜		3.0	2.6	1.7	2.5	570
11月15日	一	芝麻飯 白米, 芝麻	醬爆百頁 百頁, 玉米筍	四喜干丁 豆萁, 豆干	炒素什錦 黃豆芽, 豆包絲	產銷履歷青菜	關東煮湯 油豆腐, 白蘿蔔		3.4	2.3	1.9	2.2	567
11月16日	二	地瓜飯 白米, 地瓜	茄汁豆腸 豆腸, 番茄	越式寬粉 寬冬粉, 筍絲	花生小黃瓜 小黃瓜, 彩椒, 花生*	有機青菜	素肉羹湯 包心白菜, 素肉羹	豆漿	3.8	2.0	2.1	2.3	747
								水果					
11月17日	三	胚芽飯 白米, 胚芽	素排骨酥 素排骨酥, 地瓜	海結滷黃豆干 海帶結, 黃豆干	枸杞高麗菜 高麗菜, 枸杞	產銷履歷青菜	紅豆燒仙草 紅豆, 仙草汁		4.2	2.0	1.9	2.5	614
11月18日	四	蕎麥飯 白米, 蕎麥	泡菜豆腐 板豆腐, 大白菜	酸菜炒素肚 素肚, 酸菜	鮑菇花椰 青花椰, 杏鮑菇	產銷履歷青菜	蕃茄海帶湯 蕃茄, 海帶結	水果	3.0	2.3	2.4	2.3	616
11月19日	五	夏威夷炒飯 白米, 素火腿	和風照燒排*1 和風照燒排	杏片蘭花干 花干, 杏仁	豆豉苦瓜 苦瓜	產銷履歷青菜	素肉骨茶湯 高麗菜, 菇		3.5	2.3	1.9	2.5	588
11月22日	一	麥片飯 白米, 麥片	蘿蔔滷豆干 四分干, 白蘿蔔	椒鹽什錦 豆腸, 地瓜, 四季豆	彩椒鮮蔬 高麗菜, 木耳	產銷履歷青菜	麵線羹 麵線, 金針菇		4.0	2.1	2.1	2.5	613
11月23日	二	肉醬鮮菇螺旋麵 螺旋麵, 素絞肉, 玉米粒	鐵板油腐 油豆腐, 甜豆莢	素高麗菜包*1 素高麗菜包	皇帝豆鮑菇 皇帝豆, 杏鮑菇, 烤魷	有機青菜	玉米濃湯 玉米粒, 馬鈴薯	豆漿	3.8	2.0	1.5	2.4	737
								水果					
11月24日	三	糙米飯 白米, 糙米	糖醋豆包 豆包, 彩椒	三色蒸蛋 蛋*, 三色豆	芋香白菜滷 大白菜, 芋頭	產銷履歷青菜	針菇海芽湯 乾海芽, 金針菇, 高麗菜		3.4	2.1	1.9	2.1	548
11月25日	四	薏仁飯 白米, 薏仁	素烤鰻*1 素鰻	羅漢齋 凍豆腐, 木耳	黃瓜燴菇 黃瓜, 菇	產銷履歷青菜	冬菜黃芽湯 黃豆芽, 冬菜	水果	3.0	2.0	1.9	2.3	581
11月26日	五	燕麥飯 白米, 燕麥	芹香豆腸 豆腸, 杏鮑菇	蠔油淮山茄香煲 茄子, 山藥	芝香四季豆 四季豆, 白芝麻	產銷履歷青菜	味噌豆腐湯 海芽, 板豆腐		3.0	2.0	2.6	2.2	534
11月29日	一	地瓜飯 白米, 地瓜	塔香黑干 黑豆干, 杏鮑菇	玉米毛仁 玉米粒, 毛豆仁	三色銀芽 綠豆芽, 木耳	產銷履歷青菜	結頭菜湯 結頭菜		3.0	2.4	2.7	2.2	567
11月30日	二	胚芽飯 白米, 胚芽	咖哩豆腐 板豆腐, 馬鈴薯	紅燒烤魷 烤魷, 筍干	什錦冬瓜 冬瓜, 菇	有機青菜	麻油鮮菇湯 杏鮑菇, 高麗菜	豆漿	3.1	2.1	2.0	2.3	703
								水果					

駐校廠商:統鮮美食股份有限公司

★ 營養小知識: 維生素D(Vitamin D)

維生素D是脂溶性維生素，分為活性較強藉由日照而產生或是動物來源的維生素D3(膽鈣化醇cholecalciferol)，如:深海魚類、動物肝臟、蛋黃、奶製品，及從植物來源的維生素D2(麥角鈣化醇ergocalciferol)，如:黑木耳、香菇、酵母。一般建議每天日曬10-15分鐘，就可以合成維生素D3，當我們充分攝取維生素D時，將促進小腸吸收鈣質，達到強化骨骼、促進骨骼與牙齒的生長發育的目的。

*本菜單含有蛋、花生等成分，過敏體質者須注意