



新北市三峽區北大國小午餐群組學校（北大、龍埔、中園國小）

112年04月份午餐菜單



新海部校園營養師平台

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)
4月6日	四	芝麻飯 白米、糙米、黑芝麻*	咖哩豬 肉角、馬鈴薯	香香滷味 白蘿蔔、貢丸	產銷履歷青菜	金針冬瓜湯 冬瓜、乾金針花	水果	3.5	2.4	1.6	2.4	642
4月7日	五	糙米飯 白米、糙米	泰式檸檬魚 魚丁*, 番茄	田園花椰 花椰菜、肉片	產銷履歷青菜	客家米粉湯 米粉、油豆腐		3.5	2.5	1.1	2.5	583
4月10日	一	地瓜飯 白米、糙米、地瓜	昆布燉肉 肉角、海帶結	玉米福州丸*1 玉米、福州丸	產銷履歷青菜	黃瓜菇菇湯 大黃瓜、滑菇		3.4	2.6	1.2	2.3	577
4月11日	二	糙米飯 白米、糙米	芋香栗子燒雞 雞丁、芋頭	和風蒸蛋 蛋*, 香菇、玉米粒	有機青菜	元氣湯 黃豆芽、番茄	乳品	3.6	2.8	1.1	2.4	748
4月12日	三	奶香培根通心麵 通心麵、培根	菇菇彩椒肉片 肉片、杏鮑菇	玉兔包*1 玉兔包	產銷履歷青菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔、芹菜	水果	3.0	2.1	1.7	2.4	545
4月13日	四	胚芽飯 白米、糙米、胚芽	滷翅小腿*2 翅小腿	鹹豬肉炒高麗菜 高麗菜、鹹豬肉	產銷履歷青菜 青菜、木耳	南瓜濃湯 南瓜、玉米	水果	3.3	2.3	2.7	2.5	674
4月14日	五	麥片飯 白米、糙米、麥片*	◎炸石斑魚甜不辣 石斑魚*, 甜不辣	什錦燴瓜 扁蒲、肉片	產銷履歷青菜	摩摩喳喳 芋頭、地瓜、西谷米		4.3	2.0	1.4	2.7	641
4月17日	一	小米飯 白米、糙米、小米	香菇肉燥滷蛋 蛋*, 絞肉、香菇	什錦魯白菜 白菜、肉絲	產銷履歷青菜	竹筍香菇湯 竹筍、香菇		3.0	2.5	1.8	2.5	565
4月18日	二	燕麥飯 白米、糙米、燕麥*	麻油野菇燉雞 雞丁、杏鮑菇	四季甜條 四季豆、甜不辣、肉片	有機青菜	大滷湯 豆腐、肉絲	豆漿	3.6	2.5	1.5	2.4	737
4月19日	三	香鬆糙米飯 白米、糙米、香鬆	◎炸魚排*1 魚排*	塔香番茄沙茶肉醬 絞肉、蕃茄	產銷履歷青菜 青菜、金針菇	山藥薏仁湯 山藥、薏仁		3.4	2.2	1.2	2.5	556
4月20日	四	胚芽飯 白米、糙米、胚芽	沙嗲肉片 肉片、洋蔥	螞蟻上樹 冬粉、竹筍	產銷履歷青菜	柴魚關東煮 油豆腐、白蘿蔔、黑輪	水果	3.9	2.4	1.5	2.5	673
4月21日	五	蕎麥飯 白米、糙米、蕎麥	韓式春川燉雞 雞丁、年糕	客家小炒 豆干、手切脯	產銷履歷青菜	結頭湯 結頭菜、大骨	黑豆漿	3.3	2.9	1.7	2.3	686
4月24日	一	藜麥飯 白米、糙米、藜麥	普羅旺斯燉肉 肉角、南瓜	黃瓜燴肉羹 大黃瓜、肉羹	產銷履歷青菜	味噌豆腐湯 豆腐、海帶芽		3.3	2.3	1.6	2.3	557
4月25日	二	洋蔥仁飯 白米、糙米、洋蔥仁	桂眼燒雞 雞丁、龍眼	玉米培根炒蛋 玉米、培根、蛋	有機青菜	肉骨茶湯 高麗菜、秀珍菇	乳品	3.4	2.6	1.4	2.5	732
4月26日	三	什錦炒麵 油麵、高麗菜	蔥爆肉片 肉片、洋蔥	大亨堡麵包*1 大亨堡	產銷履歷青菜	紫菜蛋花湯 紫菜、蛋*	水果	4.0	2.1	1.5	2.4	593
4月27日	四	胚芽飯 白米、糙米、胚芽	三杯魚 魚*, 油豆腐	花椰丸片 花椰菜、貢丸	產銷履歷青菜	珍珠奶茶 粉圓、奶粉*	水果	4.0	2.4	1.5	2.4	696
4月28日	五	地瓜飯 白米、糙米、地瓜	◎香酥炸雞腿*1 雞腿	鮮蔬年糕 大白菜、年糕	產銷履歷青菜 青菜、玉米粒	羅宋湯 蕃茄、馬鈴薯		3.7	2.3	1.6	2.7	604

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)；本校午餐未使用輻射污染食品。

★ 營養小知識:食品標章家族-快來認識「三章一Q」（詳細內容在背面）

*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。

★4/26炒麵麵包食用說明：

