


<div><div>新 北 市 三 峽 區 北 大 國 小 午 餐 群 組 學 校 （ 北 大 ． 龍 埔 ． 中 園 國 小 ）</div></div>													
112年04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*	五更豆腐旺 板豆腐、酸菜	鷹嘴豆毛豆 鷹嘴豆、毛豆	枸杞山藥 山藥、枸杞	產銷履歷青菜	金針冬瓜湯 冬瓜、乾金針花	水果	3.9	2.0	1.8	2.4	645
4月7日	五	糙米飯 白米、糙米	黑干佐筍乾 黑豆干、筍乾	素花枝排*1 素花枝排	法式燉蔬菜 白花椰、番茄	產銷履歷青菜	客家米粉湯 米粉、油豆腐		3.9	2.6	1.6	2.3	621
4月10日	一	地瓜飯 白米、糙米、地瓜	椒鹽什錦 豆腸、杏鮑菇	素佛跳牆 素排骨酥、大白菜	綠咖哩茄子 茄子、九層塔	產銷履歷青菜	黃瓜菇菇湯 大黃瓜、滑菇		4.0	2.1	2.6	2.6	626
4月11日	二	糙米飯 白米、糙米	芹香黃豆干 黃豆干、芹菜	酸甜烤麩 烤麩、彩椒	菇炒長豆 長豆、鴻喜菇	有機青菜	元氣湯 黃豆芽、番茄	豆漿	3.0	2.0	2.2	2.4	675
								水果					
4月12日	三	南瓜鮮菇通心麵 通心麵、南瓜	花生燉豆包 豆包、花生*	玉兔包*1 玉兔包	雙色花椰 青白花椰、百頁	產銷履歷青菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔、芹菜		3.1	2.0	2.1	2.4	534
4月13日	四	胚芽飯 白米、糙米、胚芽	壽喜油豆腐煲 油豆腐	椒鹽毛豆莢 毛豆莢	鹹蛋炒苦瓜 苦瓜、鹹蛋*	產銷履歷青菜	南瓜濃湯 南瓜、玉米	水果	3.3	2.8	1.7	2.5	670
4月14日	五	麥片飯 白米、糙米、麥片*	海結滷花干 花干、海結	炸豆腐 豆腐	香菇扁蒲 扁蒲、香菇	產銷履歷青菜	摩摩喳喳 芋頭、地瓜、西谷米		3.9	2.1	1.6	2.6	656
4月17日	一	小米飯 白米、糙米、小米	客家小炒 豆干、芹菜	炸腐皮捲*1 炸腐皮捲	梅干燒苦瓜 苦瓜、梅干菜	產銷履歷青菜	竹筍香菇湯 竹筍、香菇		3.0	2.3	2.0	2.7	563
4月18日	二	燕麥飯 白米、糙米、燕麥*	素沙茶素雞 素雞、杏鮑菇	茄汁凍腐 凍豆腐、蕃茄	脆炒銀芽 綠豆芽、紅蘿蔔	有機青菜	大滷湯 豆腐、素肉絲	豆漿	3.1	2.6	2.0	2.5	728
								水果					
4月19日	三	香鬆糙米飯 白米、糙米、香鬆	鐵板黃豆干 黃豆干、彩椒	麻婆豆腐 豆腐、玉米	枸杞地瓜葉 地瓜葉、枸杞	產銷履歷青菜	山藥薏仁湯 山藥、薏仁		3.5	2.0	1.5	2.4	551
4月20日	四	胚芽飯 白米、糙米、胚芽	香酥素鹽酥雞 素鹽酥雞、地瓜	芹香干絲 干絲、芹菜、海帶絲	四季時蔬 四季豆、玉米筍	產銷履歷青菜	日式關東煮 油豆腐、蘿蔔、素黑輪	水果	3.4	2.7	1.9	2.5	671
4月21日	五	蕎麥飯 白米、糙米、蕎麥	三杯豆腸 豆腸、杏鮑菇	玉米什錦堅果 玉米粒、花生*、豆干	絲瓜豆簽 絲瓜、豆簽	產銷履歷青菜	結頭湯 結頭菜	黑豆漿	3.1	2.0	2.4	2.3	624
4月24日	一	藜麥飯 白米、糙米、藜麥	馬鈴薯燉豆腐 板豆腐、馬鈴薯	沙茶拌海茸 海茸、芹菜	三色蛋 雞蛋*、皮蛋*、鹹蛋*	產銷履歷青菜	味噌豆腐湯 豆腐、海帶芽		3.2	2.2	1.5	2.4	550
4月25日	二	洋蔥仁飯 白米、糙米、洋蔥仁	天婦羅 百頁豆腐、地瓜、杏鮑菇	蕃茄燴油腐 蕃茄、油豆腐	南瓜毛豆 南瓜、毛豆	有機青菜	肉骨茶湯 高麗菜、秀珍菇	豆漿	4.6	2.1	1.4	2.7	789
								水果					
4月26日	三	什錦炒麵 油麵、高麗菜	鮮蔬素肚 西芹、素肚	大亨堡麵包*1 大亨堡	野菇豆腐煲 板豆腐、菇	產銷履歷青菜	紫菜金針湯 紫菜、金針		4.0	2.3	1.5	2.4	608
4月27日	四	胚芽飯 白米、糙米、胚芽	彩蔬豆包 豆包、四季豆、彩椒	紅燒香菇麵輪 麵輪、香菇	豆芽菜炒水蓮 豆芽菜、水蓮	產銷履歷青菜	珍珠豆茶 粉圓、豆漿	水果	4.0	2.7	2.3	2.4	736
4月28日	五	地瓜飯 白米、糙米、地瓜	荷蘭豆炒大溪豆干 荷蘭豆、大溪豆干	照燒鮮菇麵腸 麵腸、菇	泡菜炒年糕 年糕、素泡菜	產銷履歷青菜	羅宋湯 蕃茄、馬鈴薯		4.1	2.8	2.0	2.4	663
駐校廠商：統鮮美食股份有限公司													
★ 營養小知識：紅豆與米飯一起吃更好，紅豆的蛋白質相較其他穀類高，且富含離胺氨酸(必需胺基酸的一種)，可與米飯一起食用，以彌補穀類離胺酸較少的缺點，提升該餐的蛋白質品質。													
*表本食材為過敏原食品，過敏體質者須注意。													

★4/26炒麵麵包食用說明：

