



新北市三峽區北大國小午餐群組學校（北大、龍埔、中園國小）



教育部校園食安計畫平台

115年10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)
10月1日	四	割稻飯 白米、糙米、肉絲	茴香籽開雞翅*1 雞翅、茴香	日式筑前煮 白蘿蔔、油豆腐	產銷履歷青菜	浮水肉羹 筍、肉羹	水果	3.4	2.2	1.4	2.4	617
10月2日	五	胚芽飯 白米、糙米、胚芽米	糖醋肉 肉角、番茄	玉米雞茸 玉米粒、雞絞肉	產銷履歷青菜	冬瓜排骨湯 冬瓜、龍骨丁		3.7	2.4	1.3	2.4	588
10月5日	一	小米飯 白米、糙米、小米	咖哩豬 肉角、馬鈴薯	高麗菜炒肉片 肉片、高麗菜	產銷履歷青菜	大滷湯 板豆腐、蛋*		3.6	2.2	1.5	2.4	576
10月6日	二	薏仁飯 白米、糙米、洋薏仁	◎避風塘炒雞 雞丁、蒜酥	香香滷味 白蘿蔔、甜不辣*	有機時蔬	竹筍湯 筍、龍骨丁	豆漿	3.2	2.5	1.5	2.5	677
10月7日	三	糙米飯 白米、糙米	韓式泡菜燒豬肉 肉角、大白菜	魚板蒸蛋 蛋*、魚板*	產銷履歷青菜	南瓜金針湯 南瓜、金針菇		3.3	2.7	1.1	2.3	572
10月8日	四	白醬義大利麵 斜管麵、絞肉、奶油*	義式香料雞腿排*1 雞腿排	花椰九片 青白花椰、貢丸	產銷履歷青菜	摩摩喳喳 芋頭、地瓜、西谷米	水果	3.0	2.1	1.6	2.4	607
10月9日	五	 雙十國慶假期 										
10月12日	一	麥片飯 白米、糙米、麥片*	Adobo醬醋肉 肉角、馬鈴薯	什錦冬瓜 冬瓜、肉片、魚板*	產銷履歷青菜	麻油蔬菜湯 高麗菜、金針菇		3.4	2.1	1.7	2.3	552
10月13日	二	糙米飯 白米、糙米	五柳魚丁 魚丁、筍	彩蔬蘿蔔糕 蘿蔔糕、絞肉	有機青菜	金針排骨湯 乾金針、秀珍菇	乳品	4.0	2.0	1.3	2.3	655
10月14日	三	普羅旺斯炒飯 白米、糙米、絞肉	蜜汁翅小腿*2 翅小腿	什錦野菜揚 青白花椰、花枝揚*	產銷履歷青菜	蘿蔔貢丸湯 白蘿蔔、貢丸		3.0	2.0	2.0	2.4	528
10月15日	四	地瓜飯 白米、糙米、地瓜	蔥燒豬排*1 豬大排	番茄炒蛋 蛋*、番茄	產銷履歷青菜	台式米粉湯 米粉、綠豆芽	水果	3.5	2.3	1.3	2.3	626
10月16日	五	薏仁飯 白米、糙米、洋薏仁	安東燉雞 雞丁、洋蔥	腐皮白菜 大白菜、肉片、豆皮	產銷履歷青菜	味噌豆腐湯 板豆腐、海帶芽		3.3	2.3	1.5	2.3	555
10月19日	一	紅藜麥飯 白米、糙米、紅藜麥	泰式打拋豬 豬柳、番茄	什錦如意 高麗菜、豆包絲	產銷履歷青菜	草菇濃湯 菇、奶粉*		3.2	2.1	1.8	2.5	547
10月20日	二	炸醬麵 白油麵、絞肉、豆干	黃悶雞 雞丁、彩椒	玉兔包*1 玉兔包	有機青菜	枸杞冬瓜湯 冬瓜、枸杞		3.2	2.4	1.0	2.4	550
10月21日	三	胚芽飯 白米、糙米、胚芽米	香菇肉燥滷蛋*1 絞肉、滷蛋*1	蒲瓜鮮燴 扁蒲、肉片	產銷履歷青菜	針菇海芽湯 金針菇、海帶芽		3.0	2.5	1.5	2.3	547
10月22日	四	麥片飯 白米、糙米、麥片*	◎卡拉雞排*1 雞排	泡菜炒年糕 大白菜、年糕	產銷履歷青菜	關東煮湯 白蘿蔔、油豆腐	水果	3.3	2.2	1.6	2.4	609
10月23日	五	糙米飯 白米、糙米	筍乾扣肉 肉角、筍	彩繪鮮菇黃瓜 大黃瓜、菇	產銷履歷青菜	紅豆芋圓湯 紅豆、芋圓	豆漿	4.0	2.3	1.6	2.3	730
10月26日	一	光復節連假										
10月27日	二	小米飯 白米、糙米、小米	蒲燒鯛*1 蒲燒鯛魚	番茄肉茸豆腐 番茄、絞肉、豆腐	有機青菜	鼎邊銼 飯條、乾金針		3.2	2.3	1.1	2.5	547
10月28日	三	上海菜飯 白米、糙米、絞肉	五香雞腿*1 雞腿	沙茶海根 海帶根、肉絲	產銷履歷青菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔、芹菜		3.1	2.7	1.7	2.5	582
10月29日	四	胚芽飯 白米、糙米、胚芽米	塔香豬肉片 肉片、九層塔	蟬絲蒸蛋 蛋*、蟬絲*	產銷履歷青菜	冬菜黃芽湯 黃豆芽、冬菜	水果	3.0	2.7	1.1	4.8	724
10月30日	五	燕麥飯 白米、糙米、燕麥*	卡邦尼醬燉雞 雞丁、南瓜	砂鍋高麗菜 高麗菜、肉片	產銷履歷青菜	黃瓜金針湯 大黃瓜、金針菇		3.4	2.1	1.7	2.4	552

駐校廠商:統鮮美食股份有限公司

★ 本校午餐使用的豬肉及可食部位原料之原產地為台灣(CAS)；本校午餐未使用輻射污染食品。

★ 本校午餐使用的蛋品廠商為臺南蛋品股份有限公司。

★ 營養小知識：天然辛香料－廚房三寶(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。