



新北市三峽區北大國小午餐群組學校(北大、龍埔、中園國小)

114年6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)	豆果蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	油鹽及調味料類(份)	熱量(Kcal)
6月2日	一	糙米飯 白米, 糙米	三杯豆腸 豆腸, 杏鮑菇	◎素白帶魚*1 素白帶魚	四季豆炒豆薯 豆薯, 四季豆	產銷履歷青菜	黃瓜金針湯 黃瓜, 金針菇		3.3	2.2	1.4	2.6	558
6月3日	二	胚芽飯 白米, 糙米, 胚芽米	芹香燒豆包 豆包, 芹菜	砂鍋豆腐煲 豆腐, 大白菜	香菇扁蒲 扁蒲, 香菇	有機青菜	番茄黃芽湯 黃豆芽, 番茄	豆漿 水果	3.3	2.3	2.3	2.3	744
6月4日	三	麥片飯 白米, 糙米, 麥片*	芋頭燒素肚 素肚, 芋頭	塔香黑豆干 黑豆干, 九層塔	豆芽三絲 豆芽菜, 素火腿	產銷履歷青菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔, 菇		4.3	2.5	0.9	2.1	616
6月5日	四	薏仁飯 白米, 糙米, 洋薏仁	蜜汁腰果素雞 素雞, 腰果*	玉米烤麩 烤麩, 玉米	彩繪高麗菜 高麗菜, 紅蘿蔔	產銷履歷青菜	南瓜金針湯 南瓜, 金針	水果	3.8	2.3	1.7	2.3	651
6月6日	五	咖哩炒麵 白油麵, 豆皮, 高麗菜	彩椒黃豆干 黃豆干, 彩椒	花干滷海結 海帶結, 蘭花干	紅豆包*1 紅豆包	產銷履歷青菜	竹筍香菇湯 竹筍, 香菇		3.0	2.2	1.5	2.4	551
6月9日	一	小米飯 白米, 糙米, 小米	南瓜蔬菜咖哩 油豆腐, 南瓜	蘿蔔滷麵輪 白蘿蔔, 麵輪	紅燒茄子 茄子, 九層塔	產銷履歷青菜	芋香西米露 西谷米, 芋頭		3.8	2.0	2.0	2.2	605
6月10日	二	糙米飯 白米, 糙米	紅燒豆腐 豆腐, 彩椒	蕃茄炒蛋 蕃茄, 蛋*	玉米毛豆 玉米, 毛豆	有機青菜	冬瓜薑絲湯 冬瓜, 薑絲	豆漿 水果	3.5	2.3	1.5	2.1	729
6月11日	三	割稻飯 白米, 糙米, 素肉絲	菇炒豆腸 豆腸, 杏鮑菇	馬鈴薯燒油豆腐 油豆腐, 馬鈴薯	鮮燴黃瓜 大黃瓜, 杏鮑菇	產銷履歷青菜	蘿蔔昆布湯 蘿蔔, 昆布		3.3	2.4	2.3	2.4	586
6月12日	四	胚芽飯 白米, 糙米, 胚芽米	壽喜豆包 豆包, 大白菜	竹筍炒豆干 豆干, 竹筍	蒸地瓜*1 地瓜	產銷履歷青菜	金針秀珍湯 乾金針, 秀珍菇	水果	4.0	2.4	1.2	2.2	659
6月13日	五	地瓜飯 白米, 糙米, 地瓜	茄汁豆包 番茄, 豆包*1	味噌燒凍豆腐 凍豆腐*, 白蘿蔔	絲瓜豆簽 絲瓜, 豆簽	產銷履歷青菜	巧達濃湯 馬鈴薯, 素培根		3.3	2.4	2.2	2.4	584
6月16日	一	蕎麥飯 白米, 糙米, 蕎麥*	◎炸豆腐 豆腐	西芹素肚 素肚, 西芹	五彩唇菜 海帶, 金針菇	產銷履歷青菜	珍菇白玉湯 包心白菜, 金針菇		3.0	2.4	1.7	2.3	546
6月17日	二	糙米飯 白米, 糙米	照燒油豆腐 油豆腐, 香菇	芹香干絲 芹菜, 豆干絲	棗香南瓜 南瓜, 紅棗	有機青菜	素肉羹湯 白蘿蔔, 素肉羹	豆漿 水果	4.0	2.4	1.4	2.2	773
6月18日	三	麥片飯 白米, 糙米, 麥片*	酸甜豆腸 豆腸*, 青椒	椒鹽毛豆莢 毛豆莢	彩蔬鮑菇 杏鮑菇, 西芹	產銷履歷青菜	蕃茄蔬菜湯 蕃茄, 木耳		3.0	2.0	1.9	2.2	517
6月19日	四	薏仁飯 白米, 糙米, 洋薏仁	青醬野菇嫩腐 豆腐*, 香菇	香菇花生麵筋 麵筋, 花生*	什錦冬瓜 冬瓜, 菇	產銷履歷青菜	酸辣湯 豆腐, 筍絲	水果	3.0	2.2	1.7	2.1	583
6月20日	五	金黃義大利麵 通心麵, 素絞肉	銀芽豆包 豆包, 豆芽菜	四寶干丁 豆干丁, 竹筍	銀絲卷*1 銀絲卷*1	產銷履歷青菜	田園蔬菜湯 高麗菜, 金針菇	豆漿	3.3	2.5	1.7	2.3	704
6月23日	一	糙米飯 白米, 糙米	沙嗲麵腸 麵腸, 馬鈴薯	京醬干絲 豆干絲, 芹菜	鹹蛋苦瓜 苦瓜, 鹹蛋*	產銷履歷青菜	黃瓜湯 大黃瓜, 紅蘿蔔		3.3	2.6	2.1	2.4	597
6月24日	二	蕎麥飯 白米, 糙米, 蕎麥*	海結滷素茶鵝 素茶鵝*1, 海帶結	麻油凍豆腐 凍豆腐, 高麗菜	炒地瓜葉 地瓜葉	有機青菜	金菇三絲湯 白蘿蔔, 金針菇	豆漿 水果	3.0	2.0	1.9	2.5	699
6月25日	三	香鬆胚芽飯 白米, 糙米, 胚芽, 香鬆	蘿蔔滷豆干 豆干, 白蘿蔔	茄汁麵腸 麵腸, 蕃茄	◎炸素水餃*3 素水餃	產銷履歷青菜	味噌豆腐湯 豆腐*, 海帶芽		4.0	2.5	1.2	2.5	620
6月26日	四	地瓜飯 白米, 糙米, 地瓜	鐵板油豆腐 油豆腐, 杏鮑菇	打拋干丁 豆干, 蕃茄	當歸素羊肉 素羊肉, 高麗菜	產銷履歷青菜	綠豆五彩甜湯 綠豆, 綜合圓	水果	3.9	2.4	1.6	2.4	670
6月27日	五	紅藜麥飯 白米, 糙米, 紅藜麥	鮮蔬燒豆腸 豆腸*, 香菇	酸菜炒麵輪 麵輪, 酸菜	雙色花椰 青花椰菜, 白花椰菜	產銷履歷青菜	肉骨茶湯 高麗菜, 秀珍菇		3.0	2.0	2.4	2.4	538

駐校廠商: 統鮮美食股份有限公司

★ 營養小知識: 澱粉家族(詳細內容在背面)

豆製品為過敏原食品, 過敏體質者須注意。

◎表本菜色為油炸品