

## 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5月份午餐菜單



日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	水果	金穀業糧銀(份)	重魚蛋肉 顔(份)	維莱頓 (份)	油脂及整 果種子類 (份)	無量 (Kcal)
5月1日	四	薏仁飯	沙嗲肉片	彩繪冬瓜	產銷履歷青菜	羅宋湯	小田	9.1	2. 2	1.0	0.4	600
		白米. 糙米. 洋薏仁	肉片. 洋蔥	冬瓜. 魚板*		蕃茄. 高麗菜	水果	3.1	2. 2	1. 9	2. 4	608
5月2日	-	蕎麥飯	蒲燒鯛魚片*1	四喜干丁	產銷履歷青菜	蘿蔔香菇湯		3. 4	2. 4	1.0	2. 5	565
	五	白米. 糙米. 蕎麥*	蒲燒鯛魚片*	豆干. 絞肉		白蘿蔔.香菇		5. 4	2. 4	1.0	2. 0	505
5月5日		糙米飯	拿坡里燉肉	關東煮	產銷履歷青菜	冬瓜粉圓湯		4.4	2. 1	1.4	2. 4	647
	_	白米. 糙米	肉角. 蕃茄	白蘿蔔. 貢丸		粉圓. 冬瓜磚		4.4	2. 1	1.4	2. 4	041
5月6日	-1	麥片飯	三杯雞	扁蒲燴肉片	有機青菜	味噌豆腐湯	豆漿	3.0	2. 4	1.6	2. 4	718
		白米. 糙米. 麥片*	雞丁. 杏鮑菇	扁蒲. 肉片		板豆腐.海芽	水果	3.0				
5月7日	_	奶香培根通心麵	塔香豬肉片	小兔包*1	產銷履歷青菜	肉骨茶湯		0.1	0.1		0.5	555
	三	通心麵. 培根. 玉米粒	肉片. 九層塔	小兔包		高麗菜. 秀珍菇		3. 1	2. 1	1.5	2. 5	999
5月8日	四	地瓜飯	◎炸魚柳條*3	咖哩肉片	產銷履歷青菜	黄瓜金針湯	1. III	3.7	2. 1	1.0	2. 5	625
		白米. 糙米. 地瓜	魚柳條*	馬鈴薯. 肉片		黄瓜. 金針菇	水果					
5月9日	五	胚芽飯	紫蘇梅燒雞	香菇蒸蛋	產銷履歷青菜	鼎邊銼		3. 3	2. 7	1.2	2. 4	582
		白米. 糙米. 胚芽米	雞丁. 紫蘇梅	蛋*. 香菇		粄條. 乾金針						
5月12日	_	紅藜麥飯	鹹冬瓜燒肉	玉米滑蛋	產銷履歷青菜	珍菇白玉湯						
		白米. 糙米. 紅藜麥	肉角. 鹹冬瓜	蛋*. 玉米粒		大白菜. 金針菇		3.6	2. 3	1.5	2. 5	585
5月13日	=	香鬆糙米飯	◎腐乳雞翅*1	安東什錦燒	有機青菜	草菇濃湯	乳品					
		白米. 糙米. 香鬆	雞翅	百頁. 四季豆		菇. 奶粉*	水果	3. 2	2. 3	1.0	2. 6	690
5月14日		胚芽米飯	麻婆魚丁	杏鮑菇什錦燴瓜	產銷履歷青菜	元氣湯						
	Ξ	白米. 糙米. 胚芽米	鯰魚丁*. 豆腐	大黃瓜. 杏鮑菇. 肉片		蕃茄. 黃豆芽		3.0	2.6	1.8	2. 4	567
5月15日	四	蕎麥飯	<b></b>	韓式年糕	產銷履歷青菜	蘿蔔味噌湯		3. 3	2. 1	1.9	2. 4	615
		白米. 糙米. 蕎麥*	肉角.豬腳.筍干	包心白菜. 年糕		白蘿蔔.海帶芽	水果					
5月16日	五	糙米飯	壽喜雞肉	咖哩粉絲煲	產銷履歷青菜	海芽金針蛋花湯		3. 9	2. 2	1. 2	2. 4	585
		白米. 糙米	雞丁. 洋蔥	冬粉. 竹筍		海芽.蛋*						
5月19日	1	小米飯	貴妃豬肉	什錦如意	產銷履歷青菜	玉米濃湯		3.3	2. 4	1.8	2. 5	576
		白米. 糙米. 小米	肉角. 白蘿蔔	高麗菜. 豆包		玉米. 奶粉*						
5月20日	=	麥片飯	◎鹹酥雞	蕃茄炒蛋	有機青菜	蔬菜麵疙瘩湯	豆漿	3. 2	2. 7	1.2	2. 5	749
		白米. 糙米. 麥片*	雞丁. 九層塔	蕃茄.蛋*		包心白菜. 麵疙瘩	水果					
5月21日	Ξ	客家板條	金針肉片	◎蘿蔔糕*1	產銷履歷青菜	竹筍湯		3. 0			2. 6	550
		粄條. 肉絲. 香菇	肉片. 金針菇	蘿蔔糕		竹筍.香菇			2. 1	1.5		
F 17 00 -2	四	紫米飯	茶香雞腿排*1	麻婆豆腐	產銷履歷青菜	五行蔬菜湯	1. 127	0.0	0.0	1.0	2. 4	623
5月22日		白米. 糙米. 紫米	雞腿排	豆腐. 絞肉		高麗菜.番茄	水果	3. 0	2.8			
E 11 00 -2	五	胚芽飯	麻油鮮菇肉片	玉米福州丸	產銷履歷青菜	芹香蘿蔔湯	- 岭	3. 4	0.0	1.4	2. 4	649
5月23日		白米. 糙米. 胚芽米	肉片. 杏鮑菇	玉米粒. 福州丸*1		白蘿蔔. 芹菜	丑浆		2. 0			
5月26日	1	芝麻飯	麵輪滷肉	蔥香菜脯蛋	產銷履歷青菜	冬瓜排骨湯						=00
		白米. 糙米. 黑芝麻	肉角. 麵輪	菜脯.蛋*		冬瓜. 龍骨		3.1	2. 6	1.2	2. 5	566
5月27日	11	蕎麥飯	南瓜咖哩雞	◎炸物雙拼	有機青菜	酸辣湯	乳品	0.5	0.0	0.0	0.5	704
		白米. 糙米. 蕎麥*	雞丁. 馬鈴薯. 南瓜	花枝丸*. 芝麻球		豆腐. 筍絲	水果	3.5	2. 6	0.8	2. 5	724
5月28日	111	糙米飯	香菇肉燥滷蛋	花椰肉片	產銷履歷青菜	綠豆QQ圓湯		9.0	0.5	1.5	0 1	000
		白米. 糙米	絞肉. 蛋*x1	青白花椰. 肉片		綠豆. QQ圓		3.6	2. 5	1.5	2. 4	623
5月29日	四	古早味油飯	滷翅腿X2	砂鍋高麗菜	產銷履歷青菜	肉羹湯	水果	3. 0	2. 4	1.5	2. 5	614
		糯米. 白米. *花生	翅小腿	高麗菜. 豆皮		白蘿蔔.肉羹						

5/30 端 午 節 補 假

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:吃對全穀及未精製雜糧營養健康多更多(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。