



新北市三峽區北大國小午餐群組學校（北大、龍埔、中園國小）



新南陽校園資訊平台

115年11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)	油類及 堅果種子類 (份)	熱量 (Kcal)
11月2日	一	小米飯 白米、糙米、小米	◎炸豬排*1 大阪城豬排	麻婆豆腐 板豆腐、絞肉	產銷履歷青菜	海芽蔬菜湯 海帶芽、包心白菜		4.5	2.1	1.1	2.5	622
11月3日	二	糙米飯 白米、糙米	娘惹豆醬雞 雞丁、馬鈴薯	什錦野菜揚 青白花椰、花枝揚*	有機青菜	蘿蔔湯 紅白蘿蔔	豆漿	3.3	2.2	1.7	2.4	664
11月4日	三	金黃義大利麵 筆管麵、南瓜、奶粉*	五彩肉片 肉片、彩椒	紅豆包*1 紅豆包	產銷履歷青菜	蕃茄蛋花湯 蕃茄、*蛋		3.6	2.3	1.3	2.3	567
11月5日	四	薏仁飯 白米、糙米、洋薏仁	蔥燒翅小腿*2 翅小腿、蔥	筑前煮 白蘿蔔、貢丸	產銷履歷青菜	三絲豆腐羹 板豆腐、肉絲	水果	3.2	2.0	1.2	2.3	580
11月6日	五	麥片飯 白米、糙米、麥片*	梅干扣肉 肉角、梅干菜	八寶如意 高麗菜、肉絲	產銷履歷青菜	燒仙草 仙草、紅豆		3.8	2.3	1.6	2.4	626
11月9日	一	紅藜麥飯 白米、糙米、紅藜麥	肉骨茶燉肉 肉角、白蘿蔔	古早味蒸蛋 蛋*	產銷履歷青菜	百菇湯 鴻喜菇、金針菇		3.0	2.7	1.3	2.3	556
11月10日	二	糙米飯 白米、糙米	◎酥炸魚排*1 水鯊魚排	咖哩肉片 馬鈴薯、肉片	有機青菜	枸杞冬瓜湯 冬瓜、枸杞	乳品	3.6	2.5	1.0	2.5	667
11月11日	三	珍菇拌飯 白米、糙米、肉絲	三杯雞翅*1 雞翅	角螺炒花椰 青白花椰、角螺	產銷履歷青菜	味噌油腐湯 油豆腐、海帶芽		3.0	2.2	1.8	2.3	535
11月12日	四	地瓜飯 白米、糙米、地瓜	沙嗲肉片 肉片、洋葱	杏鮑菇什錦瓜 大黃瓜、杏鮑菇	產銷履歷青菜	南瓜濃湯 南瓜、馬鈴薯	水果	3.3	2.1	1.8	2.4	606
11月13日	五	胚芽飯 白米、糙米、胚芽米	麻油野菇燉雞 雞丁、菇	玉米肉茸 玉米粒、絞肉	產銷履歷青菜	肉羹湯 白蘿蔔、肉羹、蛋*		3.7	2.5	1.3	2.4	591
11月16日	一	麥片飯 白米、糙米、麥片*	香菇肉燥滷蛋*1 絞肉、滷蛋**1	什錦冬瓜 冬瓜、肉片	產銷履歷青菜	鼎邊銼 飯條、乾金針		3.3	2.7	1.5	2.3	586
11月17日	二	薏仁飯 白米、糙米、洋薏仁	◎鹹酥雞 雞丁、九層塔	蘭陽西魯肉 大白菜、肉絲、蛋*	有機青菜	蕃茄黃芽湯 蕃茄、黃豆芽		3.0	2.4	1.6	2.5	552
11月18日	三	沙茶豬肉炒麵 刀削麵、肉絲	蒜泥白肉 肉片、綠豆芽	燒賣*2 燒賣	產銷履歷青菜	黃瓜香菇湯 大黃瓜、香菇		3.9	2.8	1.5	2.4	642
11月19日	四	芝麻飯 白米、糙米、黑芝麻	鳳梨咕咾雞 雞丁、豆薯	螞蟻上樹 冬粉、絞肉	產銷履歷青菜	海芽針菇湯 海帶芽、金針菇	水果	3.9	2.0	1.1	2.3	620
11月20日	五	紅藜麥飯 白米、糙米、紅藜麥	五香豬排*1 豬排、蔥	砂鍋高麗菜 高麗菜、肉片	產銷履歷青菜	酸辣湯 板豆腐、木耳、蛋*	豆漿	3.0	2.3	1.5	2.3	642
11月23日	一	小米飯 白米、糙米、小米	花生豬腳 肉角、花生*	洋葱玉米蛋 蛋*、洋葱、玉米粒	產銷履歷青菜	肉骨茶 高麗菜、菇		3.1	2.9	1.3	2.4	580
11月24日	二	香鬆糙米飯 白米、糙米、海苔素香鬆	茴香棒腿*1 棒腿	泡菜炒年糕 大白菜、年糕	有機青菜	昆布金針湯 海帶芽、金針菇		3.3	2.4	1.5	2.4	568
11月25日	三	紫米飯 白米、糙米、紫米	鐵板肉柳 肉柳、洋葱	筍香油腐 油豆腐、筍、梅干菜	產銷履歷青菜	四神湯 馬鈴薯、洋薏仁		3.5	2.5	1.5	2.4	585
11月26日	四	胚芽飯 白米、糙米、胚芽米	◎海鮮排*1 虱目魚*、魷魚*、蝦*	魚香豆腐 板豆腐、絞肉	產銷履歷青菜	冬瓜排骨湯 冬瓜、龍骨	水果	3.0	2.0	1.0	2.5	564
11月27日	五	燕麥飯 白米、糙米、燕麥*	日式壽喜雞 雞丁、洋葱	關東煮 白蘿蔔、貢丸	產銷履歷青菜	紅豆奶露 紅豆、奶粉*		3.9	2.0	1.5	2.4	607
11月30日	一	紅藜麥飯 白米、糙米、紅藜麥	海結麵輪燒肉 肉角、海帶結	和風蒸蛋 蛋*、玉米粒	產銷履歷青菜	田園蔬菜湯 高麗菜、番茄		3.0	2.8	1.1	2.3	563

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：彩虹蔬菜盤(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。