



## 新竹市立三民國午餐廚房

## 109年10月份午餐(葷)菜單



| 日期    | 星期 | 主食                                                                                                                                                                                                                                                              | 副菜一     | 副菜二     | 副菜三  | 湯                   | 水果<br>鮮奶 | 主食<br>(份) | 豆魚肉<br>蛋類<br>(份) | 蔬菜類<br>(份) | 油脂<br>(份) | 水果<br>(份) | 奶類<br>(份) | 熱量  | 備註欄      |
|-------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|------|---------------------|----------|-----------|------------------|------------|-----------|-----------|-----------|-----|----------|
| 10/1  | 四  | 中秋佳節連假                                                                                                                                                                        |         |         |      |                     |          |           |                  |            |           |           |           |     |          |
| 10/2  | 五  |                                                                                                                                                                                                                                                                 |         |         |      |                     |          |           |                  |            |           |           |           |     |          |
| 10/5  | 一  | 糙米飯                                                                                                                                                                                                                                                             | 番茄洋蔥炒蛋  | 什錦滷味    | 季節食蔬 | 地瓜西米露               |          | 5.5       | 2.5              | 1.6        | 3         | 0         | 0         | 748 |          |
| 10/6  | 二  | 燕麥飯                                                                                                                                                                                                                                                             | 冬瓜肉燥    | 青花菜什錦   | 季節食蔬 | 元氣蕃茄湯               |          | 5         | 2.5              | 2.4        | 2.8       | 0         | 0         | 724 |          |
| 10/7  | 三  | 小米飯                                                                                                                                                                                                                                                             | 南洋咖哩雞   | 塔香海根干絲  | 季節食蔬 | 蘿蔔魚丸湯               |          | 5.2       | 2.5              | 1.7        | 2.8       | 0         | 0         | 720 |          |
| 10/8  | 四  | 茄汁義大利麵<br>(白麵+義大利麵料)                                                                                                                                                                                                                                            |         | 香酥豬排*1  | 季節食蔬 | 紫菜油豆腐湯              | 水果       | 4.5       | 2.5              | 1.6        | 3         | 1         | 0         | 738 |          |
| 10/9  | 五  | 雙十國慶連假                                                                                                                                                                        |         |         |      |                     |          |           |                  |            |           |           |           |     |          |
| 10/12 | 一  | 黑芝麻飯                                                                                                                                                                                                                                                            | 義式燉肉    | 綜合關東煮   | 季節食蔬 | 黃豆芽肉絲湯              |          | 5.3       | 2.5              | 1.8        | 2.8       | 0         | 0         | 730 |          |
| 10/13 | 二  | 鮮蔬燕麥炒飯<br>(燕麥飯+炒料)                                                                                                                                                                                                                                              |         | 花菜麵筋    | 季節食蔬 | 味噌豆腐湯               |          | 5         | 2.5              | 2.3        | 3         | 0         | 0         | 730 |          |
| 10/14 | 三  | 地瓜飯                                                                                                                                                                                                                                                             | 蠔油雞丁★   | 瓠瓜炒肉絲   | 季節食蔬 | 鮮蔬魚羹湯               |          | 5         | 2.5              | 2          | 2.8       | 0         | 0         | 714 |          |
| 10/15 | 四  | 黑糖捲*1                                                                                                                                                                                                                                                           |         | 香酥魚排*1  | 季節食蔬 | 芋香肉絲粥<br>(白米+糙米+粥料) | 水果       | 4.5       | 2.5              | 1.3        | 3         | 1         | 0         | 730 |          |
| 10/16 | 五  | 糙米飯                                                                                                                                                                                                                                                             | 京醬肉片    | 家常豆腐    | 季節食蔬 | 肉骨茶湯                |          | 5         | 2.5              | 1.8        | 2.7       | 0         | 0         | 704 |          |
| 10/19 | 一  | 紫米飯                                                                                                                                                                                                                                                             | 回鍋肉片    | 小瓜素雞    | 季節食蔬 | 培根玉米濃湯              |          | 5.2       | 2.5              | 1.8        | 2.8       | 0         | 0         | 723 |          |
| 10/20 | 二  | 小米飯                                                                                                                                                                                                                                                             | 冬瓜醬雞    | 蔬菜粉絲    | 季節食蔬 | 海芽蛋花湯               |          | 5         | 2.5              | 1.7        | 2.7       | 0         | 0         | 702 |          |
| 10/21 | 三  | 糙米飯                                                                                                                                                                                                                                                             | 咖哩蔬菜豆腐★ | 滷蛋      | 季節食蔬 | 燒仙草                 | 鮮奶       | 5.5       | 2.5              | 1.4        | 2.6       | 0         | 1         | 845 | 鮮奶<br>加菜 |
| 10/22 | 四  | 麻油高麗菜炒飯<br>(燕麥飯+炒料)★                                                                                                                                                                                                                                            |         | 滷大排*1   | 季節食蔬 | 蕃茄油豆腐湯              | 水果       | 5         | 2.5              | 1.5        | 2.9       | 1         | 0         | 766 |          |
| 10/23 | 五  | 麥片飯                                                                                                                                                                                                                                                             | 香菇肉燥    | 蟬味冬瓜    | 季節食蔬 | 家常白菜湯               |          | 5         | 2.5              | 2.3        | 2.7       | 0         | 0         | 717 |          |
| 10/26 | 一  | 糙米飯                                                                                                                                                                                                                                                             | 南瓜燉肉    | 麻婆豆腐    | 季節食蔬 | 番茄蛋花湯               |          | 5.3       | 2.5              | 1.7        | 2.8       | 0         | 0         | 727 |          |
| 10/27 | 二  | 小米飯                                                                                                                                                                                                                                                             | 麻香雞丁    | 玉米總匯    | 季節食蔬 | 冬瓜肉片湯               |          | 5.1       | 2.5              | 1.8        | 2.9       | 0         | 0         | 720 |          |
| 10/28 | 三  | 五穀飯                                                                                                                                                                                                                                                             | 沙茶肉片    | 豆豉青椒豆干片 | 季節食蔬 | 海結排骨湯               |          | 5         | 2.5              | 2          | 2.9       | 0         | 0         | 718 |          |
| 10/29 | 四  | 燕麥飯                                                                                                                                                                                                                                                             | 涼薯香絲    | 辣拌豆腐    | 季節食蔬 | 蔬菜味噌湯               | 水果       | 5         | 2.5              | 1.7        | 2.7       | 1         | 0         | 762 |          |
| 10/30 | 五  | 炒米粉(細米粉+炒料)+茶葉蛋*1+炒花菜+蘿蔔排骨湯<br>校慶加菜(桂圓糕+香滷雞腿*1+純果汁*1)                                                                                                                                                                                                           |         |         |      |                     |          | 4.6       | 2.5              | 2.2        | 3         | 0         | 0         | 700 | 校慶<br>加菜 |
| 備註    |    | 一.國中學童營養午餐建議總熱量約700~883大卡;(蛋白質25~30克、脂肪19~28克、醣類96~132克)。<br>二.醣類及蛋白質每公克提供4大卡熱量,脂肪每公克可提供9大卡熱量,營養成分計算為平均值,<br>熱量及營養素會隨攝取多寡而有所差異,飯以一平碗計,水果以一標準份計。<br>三.簡易標準體重計算法:男生〔(身高-80)×0.7〕=___公斤,女生〔(身高-70)×0.6〕=___公斤<br>四.如遇特殊或不可抗拒之特殊狀況下,可視狀況報請校長核准後,方可變更菜單。<br>五.★代表新菜色 |         |         |      |                     |          |           |                  |            |           |           |           |     |          |