



新竹市立三民國中午餐廚房

109年10月份午餐(素)菜單



日期	星期	主食	副菜一	副菜二	副菜三	湯品	水果 鮮奶	主食 (份)	豆魚肉 蛋類 (份)	蔬菜類 (份)	油脂 (份)	水果 (份)	奶類 (份)	熱量	備註欄
10/1	四	中秋佳節連假 													
10/2	五														
10/5	一	糙米飯	番茄麵腸	什錦滷味	季節食蔬	地瓜西米露		5.5	2.5	1.5	2.8	0	0	736	
10/6	二	燕麥飯	冬瓜素肉燥	青花菜什錦	季節食蔬	元氣蕃茄湯		5	2.5	2.4	2.6	0	0	715	
10/7	三	小米飯	素咖哩	塔香海根干絲	季節食蔬	芹香蘿蔔湯		5.2	2.5	2	2.7	0	0	723	
10/8	四	茄汁義大利麵 (白麵+義大利麵料)		綜合天婦羅	季節食蔬	紫菜油腐湯	水果	4.5	2.5	1.8	3	1	0	743	
10/9	五	雙十國慶連假 													
10/12	一	黑芝麻飯	洋芋烤麩	綜合關東煮	季節食蔬	黃豆芽番茄湯		5.4	2.5	1.8	2.7	0	0	732	
10/13	二	鮮蔬燕麥炒飯 (燕麥飯+炒料)		花菜麵筋	季節食蔬	味噌豆腐湯		5	2.5	2.2	3	0	0	728	
10/14	三	地瓜飯	彩椒干片	瓠瓜什錦	季節食蔬	鮮蔬羹湯		5	2.5	2.1	2.8	0	0	716	
10/15	四	黑糖捲*1		蔬菜炸餅	季節食蔬	芋香粥 (白米+糙米+粥料)	水果	4.5	2.5	1.5	3	1	0	735	
10/16	五	糙米飯	京醬三絲	家常豆腐	季節食蔬	素肉骨茶湯		5	2.5	1.7	2.7	0	0	702	
10/19	一	紫米飯	回鍋干片	小瓜素雞	季節食蔬	玉米濃湯		5.2	2.5	1.7	2.9	0	0	725	
10/20	二	小米飯	醬燒素肚	蔬菜粉絲	季節食蔬	海芽蔬菜湯		5	2.5	1.8	2.7	0	0	704	
10/21	三	糙米飯	咖哩蔬菜油腐★	什錦麵腸	季節食蔬	燒仙草	鮮奶	5.5	2.5	1.5	2.6	0	1	847	鮮奶 加菜
10/22	四	麻油高麗菜炒飯 (燕麥飯+炒料)★		五香滷豆包	季節食蔬	蕃茄油腐湯	水果	5	2.5	1.4	3	1	0	768	
10/23	五	麥片飯	香滷干丁	醬滷冬瓜	季節食蔬	家常白菜湯		5	2.5	2.1	2.8	0	0	716	
10/26	一	糙米飯	南瓜燒干丁	麻婆豆腐	季節食蔬	番茄蔬菜湯		5.3	2.5	1.8	2.7	0	0	725	
10/27	二	小米飯	麻香豆腸	玉米總匯	季節食蔬	冬瓜鮮菇湯		5.1	2.5	1.7	2.9	0	0	718	
10/28	三	五穀飯	酸菜麵腸	豆豉青椒豆干片	季節食蔬	海結玉米湯		5	2.5	1.7	3	0	0	715	
10/29	四	燕麥飯	涼薯豆包絲	辣拌豆腐	季節食蔬	蔬菜味噌湯	水果	5	2.5	1.6	2.6	1	0	755	
10/30	五	炒米粉(細米粉+炒料)+彩椒豆包+炒花菜+蘿蔔枸杞湯 校慶加菜(桂圓糕+腐皮捲+純果汁*1)						4.6	2.5	2.3	3	0	0	702	校慶 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)。 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，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。 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 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。 五.★代表新菜色														