



新竹市立三民國中午餐廚房

109年11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 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 |
|-------|----|-----------------|-------|---------|------|-----------------|----------|-----------|------------------|------------|-----------|-----------|-----------|-----|------|
| 11/2 | 一 | 糙米飯 | 紅蘿蔔炒蛋 | 椒麻黑干 | 季節食蔬 | 綠豆珍珠甜湯 | | 5.5 | 2.5 | 1.7 | 3 | 0 | 0 | 750 | |
| 11/3 | 二 | 小米飯 | 冬瓜肉燥 | 青花菜什錦 | 季節食蔬 | 玉米蛋花湯 | | 5.2 | 2.5 | 2.1 | 2.8 | 0 | 0 | 730 | |
| 11/4 | 三 | 燕麥飯 | 咖哩雞 | 海根豆干片 | 季節食蔬 | 元氣蕃茄湯 | | 5.2 | 2.5 | 1.7 | 2.8 | 0 | 0 | 720 | |
| 11/5 | 四 | 白醬義大利麵(白麵+白醬料) | | 香酥豬排*1 | 季節食蔬 | 紫菜豆腐湯 | 水果 | 4 | 2.5 | 1.5 | 3 | 1 | 0 | 700 | |
| 11/6 | 五 | 紫米飯 | 油腐燒肉 | 高麗菜炒竹輪 | 季節食蔬 | 豆薯肉絲湯★ | | 5 | 2.5 | 2.1 | 2.7 | 0 | 0 | 712 | |
| 11/9 | 一 | 黑芝麻飯 | 沙茶豬柳★ | 玉米總匯 | 季節食蔬 | 家常白菜湯 | | 5.3 | 2.5 | 1.9 | 2.8 | 0 | 0 | 732 | |
| 11/10 | 二 | 鮮蔬燕麥炒飯(燕麥飯+炒料) | | 香滷大油腐*1 | 季節食蔬 | 冬瓜海結湯 | 鮮奶 | 5 | 2.5 | 1.8 | 2.9 | 0 | 1 | 833 | 乳品加菜 |
| 11/11 | 三 | 地瓜飯 | 壽喜豚片燒 | 家常豆腐 | 季節食蔬 | 海芽蛋花湯 | | 5.1 | 2.5 | 1.6 | 2.6 | 0 | 0 | 702 | |
| 11/12 | 四 | 奶皇包*1 | | 無骨香雞排*1 | 季節食蔬 | 皮蛋瘦肉粥(白米+糙米+粥料) | 水果 | 5.5 | 2.5 | 1.2 | 3 | 1 | 0 | 798 | |
| 11/13 | 五 | 小米飯 | 青木瓜雞肉 | 瓠瓜炒麵筋 | 季節食蔬 | 肉骨茶湯 | | 5 | 2.5 | 2.1 | 2.7 | 0 | 0 | 712 | |
| 11/16 | 一 | 糙米飯 | 打拋豬肉 | 小瓜素雞 | 季節食蔬 | 蘿蔔排骨湯 | | 5 | 2.5 | 1.8 | 2.8 | 0 | 0 | 709 | |
| 11/17 | 二 | 地瓜飯 | 馬鈴薯雞丁 | 麻香凍腐 | 季節食蔬 | 番茄蛋花湯 | | 5.3 | 2.5 | 1.6 | 2.9 | 0 | 0 | 729 | |
| 11/18 | 三 | 麥片飯 | 洋蔥炒蛋 | 塔香豆包 | 季節食蔬 | 紅豆紫米甜湯 | | 5.5 | 2.5 | 1.3 | 3 | 0 | 0 | 740 | |
| 11/19 | 四 | 炸醬麵(白麵+炸醬麵料) | | 香酥魚排*1 | 燙菜絲 | 冬瓜肉片湯 | 水果 | 4 | 2.5 | 1.5 | 3 | 1 | 0 | 700 | |
| 11/20 | 五 | 五穀飯 | 蔥爆肉絲 | 彩椒炒豆干 | 季節食蔬 | 玉米濃湯 | | 5 | 2.5 | 1.7 | 2.8 | 0 | 0 | 706 | |
| 11/23 | 一 | 紫米飯 | 蘿蔔燒肉 | 白菜滷 | 季節食蔬 | 蕃茄豆腐湯 | | 5.2 | 2.5 | 2.1 | 2.7 | 0 | 0 | 726 | |
| 11/24 | 二 | 糙米飯 | 麻油雞丁 | 什錦干絲 | 季節食蔬 | 玉米肉片湯★ | | 5.2 | 2.5 | 1.7 | 2.9 | 0 | 0 | 725 | |
| 11/25 | 三 | 黑芝麻飯 | 京醬肉片 | 玉米蛋豆腐 | 季節食蔬 | 鮮蔬魚羹湯 | 鮮奶 | 5.1 | 2.5 | 1.8 | 2.9 | 0 | 1 | 840 | 乳品加菜 |
| 11/26 | 四 | 台式炒米粉(細米粉+米粉炒料) | | 滷蛋*1 | 季節食蔬 | 味噌油腐湯 | 水果 | 4 | 2.5 | 1.5 | 3 | 1 | 0 | 700 | |
| 11/27 | 五 | 燕麥飯 | 塔香雞 | 冬瓜魚丸 | 季節食蔬 | 海結排骨湯 | | 5 | 2.5 | 1.8 | 2.9 | 0 | 0 | 713 | |
| 11/30 | 一 | 糙米飯 | 泡菜豬肉★ | 豆豉青椒豆干片 | 季節食蔬 | 黃豆芽肉絲湯 | | 5 | 2.5 | 1.6 | 2.8 | 0 | 0 | 704 | |

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