



新竹市立三民國中午餐廚房

110年1及2月份午餐〈筆〉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
1/1	五	 元旦放假一天													
1/4	一	糙米飯	番茄洋蔥炒蛋	什錦滷味	季節食蔬	綠豆珍珠甜湯		5.5	2.5	1.6	3	0	0	748	
1/5	二	燕麥飯	泡菜豬肉	彩椒干片	季節食蔬	玉米蛋花湯		5.2	2.5	1.8	2.7	0	0	718	
1/6	三	小米飯	塔香雞	味噌油腐蘿蔔	季節食蔬	元氣蕃茄湯		5	2.5	1.9	2.8	0	0	711	
1/7	四	白醬義大利麵(白麵+白醬料)		香酥魚排*1	季節食蔬	紫菜油腐湯	水果	4	2.5	1.6	3	1	0	703	
1/8	五	地瓜飯	打拋豬肉	麵筋白菜	季節食蔬	榨菜粉絲湯		5.2	2.5	2.3	2.9	0	0	740	
1/11	一	五穀飯	青木瓜雞肉	蔬菜粉絲	季節食蔬	玉米濃湯		5.2	2.5	1.9	2.8	0	0	725	
1/12	二	奶皇包*1		菜圃炒蛋	季節食蔬	高麗菜鹹粥(白米+糙米+粥料)		5	2.5	1.6	3	0	0	713	
1/13	三	黑芝麻飯	義式燉肉	玉米總匯	季節食蔬	紅豆紫米甜湯	鮮奶	5.2	2.5	1.5	2.9	0	1	840	乳品加菜
1/14	四	南瓜炒米粉(細米粉+炒料)		滷大排*1	季節食蔬	味噌油腐湯	水果	4	2.5	1.7	3	1	0	705	
1/15	五	紫米飯	冬瓜肉燥	花菜什錦	季節食蔬	海結排骨湯		5	2.5	2.4	2.8	0	0	724	
1/18	一	糙米飯	洋芋炸雞	冬瓜魚羹	季節食蔬	珍Q豆漿		5.3	2.5	1.6	3	0	0	734	
1/19	二	小米飯	沙茶豬柳	高麗菜炒油腐	季節食蔬	番茄蛋花湯	水果	5	2.5	2	2.7	1	0	769	
1/20	三	上海菜飯(燕麥飯+菜料)		滷蛋*1	季節食蔬	綠豆麥仁甜湯		5.2	2.5	1.7	3	0	0	729	
 寒假開始 假期愉快															
二月菜單															
2/18	四	糙米飯	香菇肉燥	培根高麗菜	季節食蔬	味噌油腐湯	水果	5	2.5	2	2.9	1	0	778	
2/19	五	地瓜飯	宮保雞丁	家常豆腐	季節食蔬	結頭菜肉片湯		5.1	2.5	1.8	2.8	0	0	716	
2/20	六	紫米飯	壽喜豚片燒	海根豆干片	季節食蔬	白菜滷湯		5	2.5	1.7	2.8	0	0	706	補班課
2/22	一	黑芝麻飯	椒鹽豬柳	沙茶白菜魚羹	季節食蔬	玉米濃湯		5.2	2.5	1.9	3	0	0	734	
2/23	二	燕麥飯	咖哩蔬菜豆包	滷蛋*1	季節食蔬	珍珠奶茶		5.5	2.5	1.6	2.8	0	0	739	
2/24	三	地瓜飯	麵腸三杯雞	味噌高麗菜	季節食蔬	蘿蔔排骨湯		5.1	2.5	2	2.9	0	0	725	
2/25	四	奶皇包*1		滷豬排*1	季節食蔬	皮蛋瘦肉粥(白米+糙米+粥料)	水果	5	2.5	1.5	2.8	1	0	761	
2/26	五	小米飯	蔥爆肉絲	青花菜豆絲	季節食蔬	冬瓜海結湯		5	2.5	2.1	2.9	0	0	721	
備註	1.國中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)，醣類及蛋白質提供4kcal熱量/克，脂肪提供9kcal熱量/克，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。 2.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。 3.本菜單使用之豬肉、牛肉皆為國產在地食材。 菜單開立:荳慶企業有限公司 陳秀萍 審查單位:三民國中12月午餐委員會														