



新竹市立三民國中午餐廚房

110年1+2月份午餐〈素〉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	番茄素肚	什錦滷味	季節食蔬	綠豆珍珠甜湯		5.5	2.5	1.6	2.8	0	0	739	
1/5	二	燕麥飯	醬燒百頁	彩椒干片	季節食蔬	蘿蔔玉米湯		5.2	2.5	1.7	2.9	0	0	725	
1/6	三	小米飯	塔香麵腸	味噌油腐蘿蔔	季節食蔬	元氣蕃茄湯		5	2.5	1.9	3	0	0	720	
1/7	四	白醬義大利麵(白麵+白醬料)		蔬菜炸餅	季節食蔬	紫菜油腐湯	水果	4	2.5	1.8	3	1	0	708	
1/8	五	地瓜飯	打拋素肉	麵筋白菜	季節食蔬	榨菜粉絲湯		5.2	2.5	2.3	2.8	0	0	735	
1/11	一	五穀飯	青木瓜燒干丁	蔬菜粉絲	季節食蔬	玉米濃湯		5.2	2.5	2	2.8	0	0	728	
1/12	二	奶皇包*1		小瓜素雞	季節食蔬	素香粥(白米+糙米+粥料)		5	2.5	1.7	3	0	0	715	
1/13	三	黑芝麻飯	海結燒麵輪	玉米總匯	季節食蔬	紅豆紫米甜湯	鮮奶	5.2	2.5	1.4	2.9	0	1	837	乳品加菜
1/14	四	南瓜炒米粉(細米粉+炒料)		五香滷豆包	季節食蔬	蔬菜味噌湯	水果	4	2.5	1.9	2.8	1	0	701	
1/15	五	紫米飯	冬瓜素肉燥	花菜什錦	季節食蔬	玉米海結湯		5	2.5	2.3	2.8	0	0	721	
1/18	一	糙米飯	馬鈴薯炒麵腸	醬滷冬瓜	季節食蔬	珍Q豆漿		5.3	2.5	1.5	3	0	0	731	
1/19	二	小米飯	沙茶烤麩	高麗菜炒油腐	季節食蔬	番茄蔬菜湯	水果	5	2.5	2.1	2.7	1	0	772	
1/20	三	上海菜飯(燕麥飯+菜料)		香滷豆包*1	季節食蔬	綠豆麥仁甜湯		5.2	2.5	1.8	3	0	0	732	
寒假開始 假期愉快															
二月菜單															
2/18	四	糙米飯	香滷干丁	腐皮高麗	季節食蔬	味噌油腐湯		5	2.5	2	2.8	1	0	774	
2/19	五	地瓜飯	番茄豆腸	家常豆腐	季節食蔬	結頭菜素羊肉湯		5.1	2.5	1.7	2.8	0	0	713	
2/20	六	紫米飯	酸菜麵腸	海根豆干片	季節食蔬	白菜滷湯		5	2.5	1.6	2.8	0	0	704	補班課
2/22	一	黑芝麻飯	海結燒豆干	沙茶白菜	季節食蔬	玉米濃湯		5.2	2.5	1.9	2.9	0	0	730	
2/23	二	燕麥飯	咖哩蔬菜豆包	香滷大油腐	季節食蔬	珍珠奶茶		5.5	2.5	1.5	2.8	0	0	736	
2/24	三	地瓜飯	塔香麵腸	味噌高麗菜	季節食蔬	芹香蘿蔔湯		5.1	2.5	2	3	0	0	730	
2/25	四	奶皇包*1		五香滷豆包	季節食蔬	素香粥(白米+糙米+粥料)	水果	5	2.5	1.6	2.8	1	0	764	
2/26	五	小米飯	什錦烤麩	青花菜豆絲	季節食蔬	冬瓜海結湯		5	2.5	2	2.9	0	0	718	
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), 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。 二. 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。														