



新竹市立三民國中午餐廚房

110年3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
3/2	二	奶皇包*1		塔香豆干炒蛋	季節食蔬	麵線糊		5	2.5	1.5	3	0	0	710	
3/3	三	紫米飯	粉蒸肉	麻香凍腐	季節食蔬	玉米蛋花湯		5.3	2.5	1.7	2.8	0	0	727	
3/4	四	茄汁義大利麵 (白麵+義大利麵料)		香酥魚排*1	季節食蔬	紫菜油腐湯	水果	4	2.5	1.7	3	1	0	705	
3/5	五	麥片飯	南洋咖哩雞	小瓜素雞	季節食蔬	冬瓜肉片湯		5.2	2.5	2	2.8	0	0	728	
3/8	一	糙米飯	紅蘿蔔炒蛋	椒麻黑干	季節食蔬	地瓜西米露	鮮奶	5.5	2.5	1.6	3	0	1	868	乳品加茶
3/9	二	地瓜飯	瓜仔肉燥	高麗菜炒針菇	季節食蔬	冬瓜海結湯		5.2	2.5	2.2	2.7	0	0	728	
3/10	三	燕麥飯	青木瓜雞肉	蛋酥白菜滷	季節食蔬	蘿蔔排骨湯		5	2.5	2.3	2.9	0	0	726	
3/11	四	黑糖捲*1		香酥豬排*1	季節食蔬	皮蛋瘦肉粥 (白米+糙米+粥料)	水果	4.5	2.5	1.3	3	1	0	730	
3/12	五	小米飯	豆干滷肉	青花菜什錦	季節食蔬	番茄蛋花湯		5	2.5	2.2	2.8	0	0	719	
3/15	一	黑芝麻飯	蘿蔔燒肉	玉米總匯	季節食蔬	元氣蕃茄湯		5.2	2.5	1.6	2.7	0	0	713	
3/16	二	燕麥炒飯(燕麥飯+炒料)		滷蛋*1	季節食蔬	原味現磨豆漿(可可)		5	2.5	1.4	2.9	0	0	703	
3/17	三	五穀飯	椒鹽雞丁	高麗菜培根	季節食蔬	榨菜肉絲湯		5	2.5	1.6	3	0	0	713	
3/18	四	台式炒米粉 (細米粉+炒料)		滷雞排*1	季節食蔬	味噌豆腐湯	水果	4	2.5	1.5	3	1	0	700	
3/19	五	糙米飯	沙茶豬柳	豆薯炒干片	季節食蔬	肉骨茶湯		5	2.5	2	2.7	0	0	709	
3/22	一	紫米飯	蔥爆肉絲	蔬菜粉絲	季節食蔬	培根玉米濃湯		5.4	2.5	2.1	2.8	0	0	744	
3/23	二	糙米飯	三杯雞	冬瓜魚丸	季節食蔬	海結排骨湯		5	2.5	1.8	2.7	0	0	704	
3/24	三	小米飯	番茄洋蔥炒蛋	咖哩蔬菜油腐	季節食蔬	紅豆紫米甜湯		5.5	2.5	1.7	3	0	0	750	
3/25	四	麻油高麗菜炒飯 (燕麥飯+拌料)		滷大排*1	季節食蔬	豆薯油腐湯★	水果	5	2.5	1.8	2.9	1	0	773	
3/26	五	地瓜飯	壽喜豚片燒	海根豆干片	季節食蔬	鮮蔬魚羹湯		5.1	2.5	2	2.7	0	0	716	
3/29	一	糙米飯	泡菜豬肉	豆豉青椒豆干	季節食蔬	黃豆芽肉絲湯		5	2.5	2	2.7	0	0	709	
3/30	二	黑芝麻飯	鹽酥雞丁	白菜滷	季節食蔬	海芽蛋花湯		5	2.5	1.7	3	0	0	715	
3/31	三	燕麥飯	冬瓜肉燥	青花菜豆絲	季節食蔬	蔬菜味噌湯		5	2.5	2.2	2.8	0	0	719	

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。
三. 本菜單使用之豬肉、牛肉皆為國產在地食材。