



新竹市立三民國午餐廚房

110年4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
4/1	四	台式炒米粉 (細米粉+米粉炒料)		鮑菇滷素肚	季節食蔬	蘿蔔油腐湯	水果	4	2.5	1.7	3	1	0	705	
4/2	五	 兒童清明連假 													
4/5	一														
4/6	二	糙米飯	番茄豆腸	什錦滷味	季節食蔬	綠豆麥仁甜湯		5.5	2.5	1.6	2.8	0	0	739	
4/7	三	麥片飯	素咖哩	海根豆干片	季節食蔬	元氣蕃茄湯		5.2	2.5	1.8	2.7	0	0	718	
4/8	四	白醬義大利麵(白麵+白醬料)		綜合天婦羅	季節食蔬	紫菜油腐湯	水果	4.5	2.5	1.7	3	1	0	740	
4/9	五	地瓜飯	醬燒百頁	小瓜炒毛豆仁	季節食蔬	冬瓜鮮菇湯		5.2	2.5	2	2.8	0	0	728	
4/12	一	黑芝麻飯	酸菜麵腸	青花菜豆絲	季節食蔬	素肉骨茶湯		5	2.5	2	2.7	0	0	709	
4/13	二	糙米飯	青木瓜滷豆干	白菜滷	季節食蔬	蘿蔔玉米湯		5.2	2.5	2.1	2.8	0	0	730	
4/14	三	燕麥飯	糖醋豆包*1	瓠瓜炒麵筋	季節食蔬	紅豆紫米甜湯	鮮奶	5.5	2.5	1.8	2.9	0	1	868	乳品加菜
4/15	四	刈包*1		香滷大油腐*1	季節食蔬	素香粥 (白米糙米+粥料)	水果	4	2.5	1.9	2.8	1	0	701	
4/16	五	小米飯	沙茶烤麩	高麗菜炒油腐	季節食蔬	海結冬瓜湯		5	2.5	2.2	2.9	0	0	723	
4/19	一	紫米飯	蔬菜拌干絲	小瓜素炒	季節食蔬	豆薯油腐湯		5	2.5	2	2.8	0	0	714	
4/20	二	糙米飯	椒鹽豆腸	冬瓜蔬菜羹	季節食蔬	番茄豆腐湯		5	2.5	1.8	3	0	0	718	
4/21	三	五穀飯	馬鈴薯炒麵腸	玉米總匯	季節食蔬	巧克豆漿西米露		5.3	2.5	1.6	2.7	0	0	720	
4/22	四	燕麥炒飯(燕麥飯+炒料)		五香滷豆包*1	季節食蔬	冬瓜海結湯	水果	5	2.5	1.8	2.9	1	0	773	
4/23	五	地瓜飯	冬瓜素肉燥	高麗菜炒針菇	季節食蔬	榨菜粉絲湯		5.2	2.5	2.3	2.8	0	0	735	
4/26	一	燕麥飯	彩椒干片	鮮瓜麵線	季節食蔬	玉米濃湯	鮮奶	5.2	2.5	2.1	2.8	0	1.2	874	乳品加菜
4/27	二	糙米飯	塔香麵腸	冬瓜炒豆包	季節食蔬	黃豆芽番茄湯		5	2.5	1.6	2.9	0	0	708	
4/28	三	(蔬菜包+蜂蜜蛋糕+養生素粽)*1+有機蔬菜+紅豆福圓湯						6.5	2.5	1.2	2	0	0	763	包高中
4/29	四	炸醬麵(白麵+炸醬麵料)		蔬菜炸餅*1	燙菜絲	黃瓜鮮菇湯	水果	4.5	2.5	1.9	3	1	0	745	
4/30	五	芝麻包*1		塔香豆干	季節食蔬	小米蔬菜粥 (小米+粥料)		5	2.5	1.7	2.8	0	0	706	
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。														