



新竹市立三民國中午餐廚房

110年10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	
10/1	五	麥片飯 白米、麥片	豆干滷肉 肉丁、四分干丁、胡蘿蔔、蔥	花菜炒培根 青花菜、培根、鮮菇	季節食蔬	冬瓜肉片湯 冬瓜、肉片、薑		5.2	2.5	1.6	2.7	0	0	713		
10/4	一	燕麥炒飯 (燕麥飯+炒料) 白米、燕麥、小黃瓜、素雞、洗選蛋、杏鮑菇		洋蔥炒豆包 炸豆包一切四、洋蔥、胡蘿蔔	有機食蔬	地瓜西米露 地瓜、西米露、白木耳	鮮奶	5.5	2.5	1.3	3	0	1	860	乳品加菜	
10/5	二	糙米飯 白米、糙米	回鍋肉片 肉片、高麗菜、胡蘿蔔	家常豆腐 小三角油腐、絞肉、木耳、筍片	季節食蔬	黃瓜排骨湯 大黃瓜、排骨丁		5	2.5	1.8	2.6	0	0	700		
10/6	三	小米飯 白米、小米	南洋咖哩雞 骨髓丁、洋芋、胡蘿蔔 洋蔥、椰漿、咖哩粉	瓠瓜粉絲 瓠瓜、冬粉、肉絲	季節食蔬	海芽魚羹湯 乾海芽、魚羹、薑		5.3	2.5	1.8	2.7	0	0	725		
10/7	四	黑糖捲 黑糖捲*1		炸雞排 無骨香雞排*1	季節食蔬	皮蛋瘦肉粥 (白米+糙米+粥料) 皮蛋、洗選蛋、絞肉、高麗菜、蔥	水果	4.5	2.5	1.2	3	1	0	728		
10/8	五	地瓜飯 白米、地瓜	冬瓜肉燥 絞肉、冬瓜、攪花瓜	豆薯炒干片 豆干、豆薯、胡蘿蔔、黑木耳	季節食蔬	玉米蔬菜蛋花湯 玉米粒、洗選蛋、胡蘿蔔、香菇		5.2	2.5	1.6	2.8	0	0	718		
10/11	一	國慶日補假一天														
10/12	二	銀絲捲 銀絲捲*1		蒲瓜炒蛋 洗選蛋、蒲瓜、胡蘿蔔	有機食蔬	高麗菜鹹粥 (白米+糙米+粥料) 高麗菜、香菇、素火腿、絞紅蔥		5	2.5	1.5	3	0	0	710		
10/13	三	黑芝麻飯 白米、黑芝麻	沙茶豬柳 豬柳、小黃瓜、洋蔥	東山滷味 大黑干丁、米血糕、玉米段	季節食蔬	義式番茄湯 番茄、洋芋、絞肉、義式香料		5.2	2.5	1.4	2.7	0	0	708		
10/14	四	白醬義大利麵 (白麵+白醬料) 白麵、絞肉、培根、洋蔥、生香菇		香酥魚排 魚排*1	季節食蔬	紫菜油腐湯 紫菜、小四角油腐、紅蘿蔔、薑	水果	4	2.5	1.5	3	1	0	700		
10/15	五	五穀飯 白米、五穀米	味噌雞肉 骨髓丁、小三角油腐、味噌	玉米肉末 玉米粒、絞肉、紅蘿蔔	季節食蔬	肉骨茶湯 高麗菜、金針菇、洋芋 排骨丁、肉骨茶包		5.2	2.5	1.5	2.8	0	0	715		
10/18	一	紫米飯 白米、紫米	泡菜豬肉 肉片、大白菜、胡蘿蔔、泡菜	海根豆干片 豆干、肉絲、海帶根	有機食蔬	冬瓜排骨湯 冬瓜、排骨丁、薑		5.2	2.5	1.8	2.6	0	0	714		
10/19	二	糙米飯 白米、糙米	塔香雞丁 骨髓丁、四分干丁、九層塔	黃瓜魚丸 大黃瓜、魚丸、胡蘿蔔	季節食蔬	玉米豆腐蛋花湯 玉米粒、板豆腐、洗選蛋		5	2.5	1.7	2.7	0	0	702		
10/20	三	燕麥飯 白米、燕麥	鮮蔬炒蛋 洗選蛋、高麗菜、鮮菇	酸菜炒麵腸 酸菜、麵腸	季節食蔬	紅豆紫米甜湯 紅豆、紫米、花豆	鮮奶	5.2	2.5	1.3	3	0	1	839	乳品加菜	
10/21	四	日式炒烏龍麵 (烏龍麵+炒料) 烏龍麵、肉絲、鮮蔬、胡蘿蔔、洋蔥、木耳、柴魚片		香滷豬排 豬排*1	季節食蔬	番茄豆腐湯 番茄、板豆腐、青花菜	水果	4	2.5	1.5	3	1	0	700		
10/22	五	小米飯 白米、小米	義式燉肉 肉丁、洋芋、番茄、義式香料	螞蟻上樹 冬粉、高麗菜、絞肉、胡蘿蔔	季節食蔬	酸菜肉片湯 肉片、酸菜、凍豆腐、冬菜		5.5	2.5	1.4	2.6	0	0	725		
10/25	一	麥片飯 白米、麥片	瓜仔肉燥 絞肉、香菇、碎干丁、攪花瓜	高麗菜炒肉片 高麗菜、肉片、胡蘿蔔、黑木耳	有機食蔬	海結玉米湯 海結、紅蘿蔔、玉米段		5.3	2.5	1.5	2.7	0	0	718		
10/26	二	糙米飯 白米、糙米	鹹酥雞丁 雞丁、四分干丁	冬瓜魚羹 冬瓜、魚羹、胡蘿蔔、薑	季節食蔬	豆薯肉絲湯 豆薯、肉絲、芹菜		5	2.5	1.6	3	0	0	713		
10/27	三	地瓜飯 白米、地瓜	蔥爆肉絲 肉絲、洋蔥、胡蘿蔔、蔥	蒲瓜麵筋 蒲瓜、麵筋泡、木耳	季節食蔬	玉米濃湯 玉米粒、洗選蛋、洋芋		5.3	2.5	1.8	2.8	0	0	730		
10/28	四	台式炒米粉 (細米粉+米粉炒料) 細米粉、芹菜、黑木耳、紅蘿蔔、高麗菜、韭菜、素火腿		滷蛋 滷蛋*1	季節食蔬	味噌油腐湯 小四角油腐、冬瓜、味噌	水果	4	2.5	1.5	3	1	0	700		
10/29	五	校慶餐(大亨堡+洋芋薯泥+炸雞腿+炸香腸+100%鮮果汁+墨西哥特濃奶酥麵包)*1							5	3	1	3	1	0.2	819	校慶 加菜
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；不便之處，敬請見諒。 三. 本菜單使用之豬肉、牛肉皆為國產在地食材。															