



新竹市立三民國中午餐廚房

110年10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
10/1	五	麥片飯	豆干燒麵輪	鮮菇炒花菜	季節食蔬	冬瓜枸杞湯		5.2	2.5	1.6	2.8	0	0	718	
		白米、麥片	四分干丁、麵輪、胡蘿蔔	青花菜、鮮菇	季節食蔬	冬瓜、枸杞、薑									
10/4	一	燕麥炒飯 (燕麥飯+炒料)		芹香素腰花	有機食蔬	地瓜西米露	鮮奶	5.5	2.5	1.4	3	0	1	863	乳品加菜
		白米、燕麥、小黃瓜、素雞、麵輪、杏鮑菇	素腰花、芹菜、木耳	地瓜、西米露、白木耳											
10/5	二	糙米飯	家常豆腐	什錦炒甘藍	季節食蔬	黃瓜素排骨湯		5	2.5	1.8	2.7	0	0	704	
		白米、糙米	小三角豆腐、木耳、筍片、鮮菇	高麗菜、胡蘿蔔、全素火腿		大黃瓜、素排骨									
10/6	三	小米飯	素咖哩	瓠瓜粉絲	季節食蔬	海芽豆腐湯		5.3	2.5	1.9	2.7	0	0	728	
		白米、小米	炸豆包、茄子、金針菇 青花菜、咖哩粉	瓠瓜、冬粉、胡蘿蔔		乾海芽、板豆腐、薑									
10/7	四	黑糖捲		可樂餅	季節食蔬	素香粥 (白米+糙米+粥料)	水果	4.8	2.5	1.2	3	1	0	749	
		黑糖捲*1		馬鈴薯、南瓜、三色丁		高麗菜、香菇、芹菜、麵筋泡									
10/8	五	地瓜飯	豆薯炒干片	冬瓜炒素羊肉	季節食蔬	玉米番茄湯		5.3	2.5	1.6	3	0	0	734	
		白米、地瓜	豆干、豆薯、胡蘿蔔、黑木耳	冬瓜、彩椒、素羊肉		玉米段、番茄									
10/11	一	國慶日補假一天													
10/12	二	芝麻包		酸菜炒麵腸	有機食蔬	高麗菜鹹粥 (白米+糙米+粥料)		5	2.5	1.4	3	0	0	708	
		芝麻包*1		酸菜、麵腸		高麗菜、香菇、全素火腿、芹菜									
10/13	三	黑芝麻飯	東山滷味	鮮瓜枸杞麵線	季節食蔬	番茄蔬菜湯		5.2	2.5	1.6	2.7	0	0	713	
		白米、黑芝麻	大黑干丁、麵輪、玉米段	鮮瓜、枸杞、麵線		番茄、洋芋、芹菜									
10/14	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	1.7	3	1	0	705	
		白麵、角螺、青花菜、白花菜、生香菇		胡蘿蔔、南瓜、茄子		紫菜、小四角豆腐、紅蘿蔔、薑絲									
10/15	五	五穀飯	味噌燒油腐	玉米三色	季節食蔬	素肉骨茶湯		5.2	2.5	1.5	2.9	0	0	720	
		白米、五穀米	小三角油腐、百頁結、味噌	玉米粒、毛豆仁、紅蘿蔔		高麗菜、金針菇、洋芋、肉骨茶包									
10/18	一	紫米飯	小瓜素炒	海根豆干片	有機食蔬	冬瓜鮮菇湯		5.2	2.5	1.8	2.7	0	0	718	
		白米、紫米	小黃瓜、毛豆仁、素火腿	豆干、肉絲、海帶根		冬瓜、鮮菇、薑									
10/19	二	糙米飯	塔香麵腸	珍珠黃瓜	季節食蔬	玉米豆腐湯		5	2.5	1.7	3	0	0	715	
		白米、糙米	麵腸、杏鮑菇、九層塔	大黃瓜、素丸、胡蘿蔔		玉米粒、板豆腐									
10/20	三	燕麥飯	黑胡椒素柳條	角螺白菜	季節食蔬	紅豆紫米甜湯	鮮奶	5.2	2.5	1.3	2.8	0	1	830	乳品加菜
		白米、燕麥	豆包絲、彩椒、鮮菇	白菜、角螺、胡蘿蔔、金針菇		紅豆、紫米、花豆									
10/21	四	日式炒烏龍麵 (烏龍麵+炒料)		鮑菇滷素肚	季節食蔬	番茄豆腐湯	水果	4	2.5	1.6	3	1	0	703	
		烏龍麵、全素火腿、鮮蔬、胡蘿蔔、木耳、香菇		杏鮑菇、素肚		番茄、板豆腐、青花菜									
10/22	五	小米飯	四喜烤麩	什錦炒冬粉	季節食蔬	酸菜筍片湯		5.5	2.5	1.4	2.8	0	0	734	
		白米、小米	烤麩、鮮菇、小黃瓜	冬粉、高麗菜、胡蘿蔔		筍片、酸菜、凍豆腐、素冬菜									
10/25	一	麥片飯	茄香煲	高麗菜炒針菇	有機食蔬	海結玉米湯		5.3	2.5	1.5	3	0	0	731	
		白米、麥片	茄子、素絞肉、九層塔	高麗菜、金針菇、胡蘿蔔、黑木耳		海結、紅蘿蔔、玉米段									
10/26	二	糙米飯	綜合天婦羅	冬瓜蔬菜羹	季節食蔬	芹香豆薯湯		5	2.5	1.7	3	0	0	715	
		白米、糙米	炸豆腸、茄子、杏鮑菇	冬瓜、蔬菜羹、胡蘿蔔、薑		豆薯、芹菜									
10/27	三	地瓜飯	三杯鮮菇	蒲瓜麵筋	季節食蔬	玉米濃湯		5.3	2.5	1.8	2.7	0	0	725	
		白米、地瓜	大黑干丁、鮮菇、九層塔	蒲瓜、麵筋泡、木耳		玉米粒、洋芋、胡蘿蔔									
10/28	四	台式炒米粉 (細米粉+米粉炒料)		香滷大油腐	季節食蔬	味噌蔬菜湯	水果	4	2.5	1.6	3	1	0	703	
		細米粉、南瓜、黑木耳、紅蘿蔔、高麗菜、全素火腿		大四角油豆腐*1		秀珍菇、冬瓜、味噌									
10/29	五	校慶餐(大亨堡+洋芋薯泥+炸素香腸+煙燻豆包捲+100%鮮果汁+奶酥菠蘿麵包)*1						5	3	1.2	3	1	0.2	824	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。														