



新竹市立三民國中午餐廚房

110年11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
11/1	一	小米飯	三杯雞	紅蘿蔔炒蛋	季節食蔬	蘿蔔玉米湯		5.2	2.5	1.6	3	0	0	727	校外教學
		白米、小米	骨髓丁、四分干丁、九層塔	洗選蛋、紅蘿蔔		白蘿蔔、玉米段									
11/2	二	燕麥炒飯 燕麥飯+炒料		滷蛋	季節食蔬	冬瓜海結湯		5	2.5	1.7	3	0	0	715	校外教學
		燕麥飯、高麗菜、胡蘿蔔、木耳、炸豆包、素火腿		滷蛋*1		冬瓜、海結、薑絲									
11/3	三	小米飯	冬瓜肉燥	青花炒百頁	季節食蔬	肉骨茶湯		5.2	2.5	2.2	2.7	0	0	728	校外教學
		白米、小米	絞肉、冬瓜、攪花瓜	青花菜、百頁豆腐、胡蘿蔔		高麗菜、金針菇、洋芋、排骨丁、肉骨茶包									
11/4	四	茄汁義大利麵 (白麵+義大利麵料)		香酥豬排	有機食蔬	玉米豆腐蛋花湯	水果	4	2.5	1.6	3	1	0	703	
		白麵、絞肉、洋蔥、番茄、鮑菇頭		豬排*1		玉米粒、板豆腐、洗選蛋									
11/5	五	糙米飯	咖哩雞	蔬菜粉絲	季節食蔬	海芽魚羹湯		5.2	2.5	1.7	2.8	0	0	720	
		白米、糙米	骨髓丁、洋芋 紅蘿蔔、洋蔥、咖哩粉	冬粉、高麗菜、麵筋泡、肉絲		乾海芽、魚羹、薑									
11/8	一	紫米飯	皮蛋肉燥	高麗菜炒肉片	有機食蔬	酸菜肉片湯		5.3	2.5	1.8	2.8	0	0	730	
		白米、紫米	絞肉、皮蛋、碎干丁、絞紅蔥	高麗菜、肉片、胡蘿蔔、黑木耳		肉片、酸菜、凍豆腐、冬菜									
11/9	二	黑芝麻飯	洋蔥滷豆包	蛋酥白菜	季節食蔬	綠豆麥仁QQ湯	鮮奶	5.5	2.5	1.6	2.9	0	1	863	乳品加菜
		白米、黑芝麻	炸豆包、洋蔥	洗選蛋、大白菜、木耳、胡蘿蔔		綠豆、大麥仁、QQ									
11/10	三	五穀飯	三杯雞	黃瓜肉片	季節食蔬	豆薯肉絲湯		5.2	2.5	1.8	2.9	0	0	727	
		白米、五穀米	骨髓丁、四分干丁、九層塔	大黃瓜、肉片、木耳、胡蘿蔔		豆薯、肉絲、芹菜									
11/11	四	刈包		炸雞排	季節食蔬	皮蛋瘦肉粥	水果	4.5	2.5	1.1	3	1	0	725	
		刈包*1		無骨香雞排*1		皮蛋、洗選蛋、絞肉、高麗菜、蔥									
11/12	五	糙米飯	蔥爆肉絲	綜合關東煮	季節食蔬	番茄蛋花湯		5.1	2.5	1.8	2.7	0	0	711	
		白米、糙米	肉絲、洋蔥、胡蘿蔔、蔥	蘿蔔、玉米段、油豆腐、米血丁		番茄、洗選蛋、絞紅蔥									
11/15	一	地瓜飯	蘿蔔燒肉	瓠瓜蝦皮	有機食蔬	泡菜豆腐湯		5.2	2.5	2.2	2.6	0	0	724	
		白米、地瓜	肉丁、白蘿蔔、薑	瓠瓜、胡蘿蔔、肉絲、蝦皮		板豆腐、大白菜、洋蔥、肉片、泡菜									
11/16	二	麥片飯	玉米雞肉	麻香凍腐	季節食蔬	義式番茄湯		5.4	2.5	1.6	2.7	0	0	727	
		白米、麥片	骨髓丁、玉米段、香菇素蠔油	凍豆腐、高麗菜、金針菇、米血丁		番茄、洋芋、絞肉、義式香料									
11/17	三	小米飯	紅蘿蔔炒蛋	三杯豆腸	季節食蔬	紅豆紫米甜湯	鮮奶	5.7	2.5	1.2	3	0	1	872	乳品加菜
		白米、小米	洗選蛋、紅蘿蔔、洋蔥	炸豆腸、木耳、九層塔、薑		紅豆、紫米、花豆									
11/18	四	台式炒米粉 細米粉+炒料		滷大排	季節食蔬	蘿蔔魚丸湯	水果	4	2.5	1.5	3	1	0	700	
		細米粉、芹菜、木耳、紅蘿蔔、高麗菜、韭菜、肉絲		豬排*1		白蘿蔔、魚丸									
11/19	五	糙米飯	蠔油豬柳	家常豆腐	季節食蔬	冬瓜肉片湯		5	2.5	1.4	2.9	0	0	703	
		白米、糙米	豬柳、小黃瓜、洋蔥、蠔油	小三角油腐、絞肉、木耳、筍片		冬瓜、肉片、薑									
11/22	一	燕麥飯	泡菜豬肉	塔香海根干絲	有機食蔬	玉米濃湯		5.3	2.5	1.5	2.7	0	0.2	742	
		白米、燕麥	肉片、大白菜、胡蘿蔔、泡菜	海帶根、黃干絲、九層塔		玉米粒、洗選蛋、洋芋									
11/23	二	糙米飯	鹽酥雞丁	冬瓜魚羹	季節食蔬	黃豆芽肉絲湯		5	2.5	1.7	3	0	0	715	
		白米、糙米	雞丁、四分干丁	冬瓜、魚羹、胡蘿蔔、薑		黃豆芽、肉絲									
11/24	三	黑芝麻飯	南瓜滷肉	蒲瓜麵筋	季節食蔬	味噌油腐湯		5.3	2.5	1.6	2.8	0	0	725	
		白米、黑芝麻	肉丁、南瓜	蒲瓜、麵筋泡、木耳		小四角油腐、白蘿蔔、味噌									
11/25	四	奶皇包		塔香炒蛋	季節食蔬	麵線糊	水果	4.2	2.5	1.3	3	1	0	709	
		奶皇包*1		五香豆干、胡蘿蔔、洗選蛋、九層塔		紅麵線、角螺、蹄筋羹、大白菜、木耳									
11/26	五	麥片飯	義式燉雞	腐皮高麗菜	季節食蔬	榨菜肉絲湯		5.3	2.5	1.8	2.8	0	0	730	
		白米、麥片	骨髓丁、番茄、洋芋、義式香料	高麗菜、胡蘿蔔、香菇、角螺		榨菜絲、肉絲、冬粉									
11/29	一	地瓜飯	香菇肉燥	青花菜豆絲	有機食蔬	海結玉米湯		5.4	2.5	1.5	2.7	0	0	725	
		白米、地瓜	絞肉、杏鮑菇、鮮菇	青花菜、油片絲、胡蘿蔔		海結、紅蘿蔔、玉米段									
11/30	二	小米飯	洋芋雞丁	高麗菜培根	季節食蔬	蘿蔔排骨湯		5.2	2.5	1.6	2.9	0	0	722	
		白米、小米	骨髓丁、小油腐、洋芋	高麗菜、培根、木耳		白蘿蔔、排骨丁									
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。														