



新竹市立三民國中午餐廚房

110年12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
12/1	三	奶皇包		蒲瓜炒蛋	季節食蔬	高麗菜鹹粥 白米+糙米+粥料		5	2.5	1.7	3	0	0	715	
		奶皇包*1		洗選蛋、蒲瓜、胡蘿蔔		高麗菜、香菇、麵筋泡、絞紅蔥									
12/2	四	日式炒烏龍麵 烏龍麵+炒料		香滷豬排	季節食蔬	番茄豆腐湯	水果	4	2.5	1.8	3	1	0	708	
		烏龍麵、肉絲、鮮蔬、胡蘿蔔、洋葱、木耳、柴魚片		豬排*1		番茄、板豆腐、青花菜									
12/3	五	糙米飯	蘿蔔燒肉	家常豆腐	季節食蔬	冬瓜魚丸湯		5	2.5	2	2.7	0	0	709	
		白米、糙米	肉丁、白蘿蔔、薑	小三角油腐、絞肉、木耳、筍片		冬瓜、魚丸									
12/6	一	燕麥飯	番茄洋蔥炒蛋	蠔油素雞	有機食蔬	地瓜西米露	鮮奶	5.5	2.5	1.5	3	0	1	865	乳品加菜
		白米、燕麥	洗選蛋、番茄、洋葱、青蔥	素雞、小黃瓜、杏鮑菇 胡蘿蔔、素蠔油		地瓜、西米露、白木耳									
12/7	二	小米飯	魚丸肉燥	麻油高麗菜	季節食蔬	玉米濃湯		5.2	2.5	1.7	3	0	0.2	753	
		白米、小米	絞肉、魚丸、冬瓜、攪花瓜	高麗菜、白麵線、枸杞、胡麻油		玉米粒、洗選蛋、洋芋									
12/8	三	黑芝麻飯	南洋咖哩雞	醬炒三絲	季節食蔬	元氣蕃茄湯		5.2	2.5	1.8	2.8	0	0	723	
		白米、黑芝麻	骨腿丁、洋芋、胡蘿蔔 洋葱、椰漿、咖哩粉	肉絲、海帶絲、干絲、胡蘿蔔		蕃茄、高麗菜、洗選蛋									
12/9	四	肉包		炸雞排	季節食蔬	麵線糊	水果	4	2.5	1.6	3	1	0	703	
		肉包*1		無骨香雞排*1		紅麵線、肉絲、魚羹、大白菜、木耳									
12/10	五	糙米飯	沙茶豬柳	豆薯炒干片	季節食蔬	榨菜肉絲湯		5.1	2.5	1.7	2.9	0	0	718	
		白米、糙米	豬柳、小黃瓜、洋葱、沙茶醬	豆干、豆薯、胡蘿蔔、黑木耳		榨菜絲、肉絲、冬粉									
12/13	一	麥片飯	泡菜豬肉	玉米總匯	有機食蔬	番茄蛋花湯		5.3	2.5	1.7	2.8	0	0	727	
		白米、麥片	肉片、大白菜、胡蘿蔔、泡菜	玉米粒、絞肉、油片絲、豆薯		番茄、洗選蛋、絞紅蔥									
12/14	二	燕麥鮮蔬炒飯 燕麥飯+炒料		香滷大油腐	季節食蔬	冬瓜海結湯		5	2.5	1.6	3	0	0	713	
		燕麥飯、青江菜、胡蘿蔔、木耳、麵線、素火腿		大四角油豆腐*1		冬瓜、海結、薑絲									
12/15	三	五穀飯	塔香雞丁	白菜滷	季節食蔬	酸菜肉片湯		5	2.5	2	2.9	0	0	718	
		白米、五穀米	骨腿丁、四分干丁、九層塔	大白菜、木耳、胡蘿蔔、肉片		肉片、酸菜、凍豆腐、冬菜									
12/16	四	茄汁義大利麵 白麵+義大利麵料		香酥魚排	季節食蔬	玉米豆腐蛋花湯	水果	4	2.5	1.5	3	1	0	700	
		白麵、絞肉、洋葱、番茄、鮑菇頭		魚排*1		玉米粒、板豆腐、洗選蛋									
12/17	五	地瓜飯	回鍋肉片	青花炒百頁	季節食蔬	QQ豆漿		5.4	2.5	1.8	2.7	0	0	732	
		白米、地瓜	肉片、高麗菜、木耳	青花菜、百頁豆腐、胡蘿蔔		非基改黃豆、QQ									
12/20	一	黑芝麻飯	義式燉肉	蔬菜粉絲	有機食蔬	海結玉米湯		5.4	2.5	1.7	2.8	0	0	734	
		白米、黑芝麻	肉丁、洋芋、番茄、義式香料	冬粉、大白菜、麵筋泡、肉絲		海結、紅蘿蔔、玉米段									
12/21	二	糙米飯	鮮蔬炒蛋	酸菜炒麵腸	季節食蔬	紅豆湯圓	鮮奶	5.2	2.5	1.4	3	0	1	842	乳品加菜 冬至
		白米、糙米	洗選蛋、高麗菜、鮮菇	酸菜、麵腸		紅豆、小湯圓									
12/22	三	麥片飯	味噌雞肉	瓠瓜蝦皮	季節食蔬	泡菜豆腐湯		5.2	2.5	1.7	2.7	0	0	716	
		白米、麥片	骨腿丁、小三角油腐、味噌	瓠瓜、胡蘿蔔、肉絲、蝦皮		板豆腐、大白菜、洋葱、肉片、泡菜									
12/23	四	炸醬麵 白麵+炸醬麵料		香酥豬排	季節食蔬	海芽魚羹湯	水果	4	2.5	1.6	3	1	0	703	
		白麵、豆干丁、洋葱、絞肉、玉米粒、胡蘿蔔		豬排*1		乾海芽、魚羹、薑									
12/24	五	紫米飯	瓜仔肉燥	韓式拌雜菜	季節食蔬	蘿蔔排骨湯		5.4	2.5	1.8	2.8	0	0	737	
		白米、紫米	絞肉、香菇、碎干丁、攪花瓜	黃豆芽、油菜、胡蘿蔔、冬粉、木耳		白蘿蔔、排骨丁									
12/27	一	地瓜飯	壽喜燒肉片	青花菜豆絲	有機食蔬	酸辣湯		5.2	2.5	2	2.7	0	0	723	
		白米、地瓜	肉片、洋葱、金針菇 柴魚片、味霖	青花菜、油片絲、胡蘿蔔		板豆腐、番茄、木耳、洗選蛋									
12/28	二	燕麥飯	鹹酥雞丁	冬瓜魚羹	季節食蔬	黃豆芽肉絲湯		5	2.5	1.8	3	0	0	718	
		白米、燕麥	雞丁、四分干丁	冬瓜、魚羹、胡蘿蔔		黃豆芽、肉絲									
12/29	三	小米飯	京醬肉絲	綜合關東煮	季節食蔬	家常白菜湯		5.2	2.5	1.7	2.7	0	0	716	
		白米、小米	肉絲、木耳、豆薯	蘿蔔、玉米段、油豆腐、紫茄丁		大白菜、肉片、胡蘿蔔									
12/30	四	台式炒米粉 細米粉+米粉炒料		滷蛋	季節食蔬	蘿蔔油腐湯	水果	4	2.5	1.6	3	1	0	703	
		細米粉、芹菜、黑木耳、紅蘿蔔、高麗菜、韭菜、素火腿		滷蛋*1		小四角油腐、白蘿蔔									
12/31	五	元旦連假													

備註
 一. 國中學生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。