



新竹市立三民國中午餐廚房

110年12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
12/1	三	奶皇包		蒲瓜麵筋	季節食蔬	高麗菜鹹粥 白米+糙米+粥料		5	2.5	1.6	2.9	0	0	708	
		奶皇包*1		蒲瓜、麵筋泡、木耳		高麗菜、香菇、全素火腿、芹菜									
12/2	四	日式炒烏龍麵 烏龍麵+炒料		芹香素腰花	季節食蔬	番茄豆腐湯	水果	4	2.5	1.9	3	1	0	710	
		烏龍麵、角螺、鮮蔬、胡蘿蔔、木耳、香菇		素腰花、芹菜、鮮菇		番茄、板豆腐、青花菜									
12/3	五	糙米飯	蘿蔔燒麵輪	家常豆腐	季節食蔬	冬瓜素丸湯		5	2.5	2	2.8	0	0	714	
		白米、糙米	麵輪、白蘿蔔、海帶結	小三角油腐、木耳、筍片		冬瓜、素丸子									
12/6	一	燕麥飯	蠔油素雞	堅果玉米	有機食蔬	地瓜西米露	鮮奶	5.5	2.5	1.4	2.8	0	1	854	乳品加菜
		白米、燕麥	素雞、小黃瓜、杏鮑菇 胡蘿蔔、素蠔油	玉米粒、毛豆仁、彩椒、堅果		地瓜、西米露、白木耳									
12/7	二	小米飯	四喜烤麩	麻油高麗菜	季節食蔬	玉米濃湯		5.2	2.5	1.8	3	0	0.2	756	
		白米、小米	烤麩、鮮菇、筍片	高麗菜、白麵線、枸杞、胡麻油		玉米粒、胡蘿蔔、洋芋									
12/8	三	黑芝麻飯	素咖哩	醬炒三絲	季節食蔬	元氣蕃茄湯		5.2	2.5	2	2.8	0	0	728	
		白米、黑芝麻	角螺、茄子、金針菇 青花菜、咖哩粉	海帶絲、干絲、胡蘿蔔		蕃茄、高麗菜、芹菜									
12/9	四	菜包		香滷豆包	季節食蔬	麵線糊	水果	4	2.5	1.7	2.9	1	0	701	
		菜包*1		炸豆包*1		紅麵線、角螺、蔬菜羹、白菜、木耳									
12/10	五	糙米飯	豆薯炒干片	香炒南瓜	季節食蔬	榨菜粉絲湯		5.4	2.5	1.8	3	0	0	746	
		白米、糙米	豆干、豆薯、胡蘿蔔、黑木耳	南瓜、豆豉、薑、辣椒		榨菜絲、芹菜、冬粉									
12/13	一	麥片飯	鹹水百頁	玉米總匯	有機食蔬	番茄蔬菜湯		5.3	2.5	1.5	2.8	0	0	722	
		白米、麥片	百頁豆腐、杏鮑菇、鮮豆	玉米粒、毛豆仁、胡蘿蔔、豆薯		番茄、黃豆芽									
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	1.7	3	0	0	715	
		燕麥飯、青江菜、胡蘿蔔、木耳、麵輪、全素火腿		大四角油豆腐*1		冬瓜、海結、薑絲									
12/15	三	五穀飯	塔香麵腸	白菜滷	季節食蔬	酸菜筍片湯		5	2.5	2	2.8	0	0	714	
		白米、五穀米	麵腸、杏鮑菇、九層塔	大白菜、木耳、胡蘿蔔、角螺		筍片、酸菜、凍豆腐、素冬菜									
12/16	四	茄汁義大利麵 白麵+義大利麵料		蔬菜炸餅	季節食蔬	玉米豆腐湯	水果	4	2.5	1.7	3	1	0	705	
		白麵、番茄、鮑魚菇、甜椒、小黃瓜		胡蘿蔔、南瓜、茄子		玉米粒、板豆腐									
12/17	五	地瓜飯	回鍋干片	青花炒百頁	季節食蔬	QQ豆漿		5.4	2.5	1.7	2.9	0	0	739	
		白米、地瓜	五香豆干、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	茄香煲	蔬菜粉絲	有機食蔬	海結玉米湯		5.4	2.5	1.8	3	0	0	746	
		白米、黑芝麻	茄子、素絞肉、九層塔	冬粉、大白菜、麵筋泡、胡蘿蔔		海結、紅蘿蔔、玉米段									
12/21	二	糙米飯	酸菜炒麵腸	腐皮高麗菜	季節食蔬	紅豆湯圓	鮮奶	5.2	2.5	1.3	3	0	1	839	乳品加菜 冬至
		白米、糙米	酸菜、麵腸	高麗菜、胡蘿蔔、香菇、角螺		紅豆、小湯圓									
12/22	三	麥片飯	味噌燒油腐	瓠瓜什錦	季節食蔬	白菜豆腐湯		5.2	2.5	1.8	2.8	0	0	723	
		白米、麥片	小三角油腐、蘿蔔、味噌	瓠瓜、素羊肉、胡蘿蔔		板豆腐、大白菜、秀珍菇									
12/23	四	炸醬麵 白麵+炸醬麵料		鮮菇滷豆包	季節食蔬	味噌海芽湯	水果	4	2.5	1.7	3	1	0	705	
		白麵、豆干丁、杏鮑菇、毛豆仁、玉米粒、胡蘿蔔		炸豆包、鮮菇		乾海芽、蔬菜羹、味噌									
12/24	五	紫米飯	和風干丁	拌雜菜	季節食蔬	蘿蔔素排骨湯		5.4	2.5	1.8	2.9	0	0	741	
		白米、紫米	黑干丁、小黃瓜、鮮菇	黃豆芽、油菜、胡蘿蔔、冬粉、木耳		白蘿蔔、素排骨									
12/27	一	地瓜飯	沙茶烤麩	鮮瓜枸杞麵線	有機食蔬	酸辣湯		5.2	2.5	1.8	2.7	0	0	718	
		白米、地瓜	烤麩、小黃瓜、素沙茶	鮮瓜、枸杞、麵線		板豆腐、番茄、木耳、筍絲									
12/28	二	燕麥飯	綜合天婦羅	冬瓜炒素羊肉	季節食蔬	黃豆芽番茄湯		5	2.5	1.9	3	0	0	720	
		白米、燕麥	炸豆包、茄子、杏鮑菇	冬瓜、胡蘿蔔、素羊肉		黃豆芽、番茄									
12/29	三	小米飯	黑胡椒素柳條	關東煮	季節食蔬	鮮蔬羹湯		5.2	2.5	1.8	2.7	0	0	718	
		白米、小米	豆包絲、彩椒、鮮菇	蘿蔔、玉米段、油豆腐、蒟蒻小卷		大白菜、蔬菜羹、胡蘿蔔									
12/30	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	
		細米粉、南瓜、黑木耳、紅蘿蔔、高麗菜、全素火腿		杏鮑菇、素肚		小四角油腐、白蘿蔔									
12/31	五	元旦連假													
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。														