



新竹市立三民國中午餐廚房

111年3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
3/1	二	奶皇包		鮑菇滷素肚	有機嫩紫白菜	高麗菜鹹粥 白米+糙米+粥料)		5	2.5	1.6	2.8	0	0	704	
		奶皇包1		杏鮑菇、素肚		高麗菜、香菇、全素火腿、芹 菜									
3/2	三	糙米飯	四喜烤麩	青花菜豆絲	履歷小白菜	芹香豆薯湯		4.8	2.5	1.8	3	0	0	704	
		白米、糙米	烤麩、鮮菇、筍片	青花菜、油片絲、胡蘿蔔		豆薯、芹菜									
3/3	四	青江菜炒飯 燕麥飯+炒料		香滷大油腐	高麗菜	味噌海芽湯	茂谷	4.5	2.5	1.6	3	1	0	738	
		燕麥飯、青江菜、胡蘿蔔、木耳、麵輪、全素火 腿		大四角油豆腐1		乾海芽、素羹、味噌									
3/4	五	小米飯	素咖哩	蔬菜粉絲	油菜	冬瓜鮮菇湯		5	2.5	2.1	2.7	0	0	712	
		白米、小米	角螺、茄子、金針菇、青花 菜、咖哩粉	冬粉、大白菜、胡蘿蔔		冬瓜、鮮菇、薑									
3/7	一	紫米飯	醬炒三絲	芹香素腰花	有機黑紫白菜	蘿蔔素排骨湯		4.8	2.5	2	2.9	0	0	704	
		白米、紫米	海帶絲、干絲、胡蘿蔔	素腰花、芹菜、木耳		白蘿蔔、素排骨									
3/8	二	燕麥飯	蠔油素雞	鮮瓜枸杞麵線	履歷油菜	地瓜西米露	鮮奶	5	2.5	1.5	2.7	0	1	817	乳品加菜
		白米、燕麥	素雞、小黃瓜、杏鮑菇、胡蘿 蔔、素蠔油	鮮瓜、枸杞、麵線		地瓜、西米露、白木耳									
3/9	三	地瓜飯	三杯麵腸	冬瓜炒素羹	履歷青江菜	榨菜粉絲湯		5	2.5	1.7	2.9	0	0	711	
		白米、地瓜	麵腸、杏鮑菇、九層塔	冬瓜、素羹、胡蘿蔔、薑		榨菜絲、芹菜、冬粉									
3/10	四	茄汁義大利麵 白麵+義大利麵料		炸雙拼	履歷小白菜	玉米豆腐蔬菜湯	芭樂	4	2.5	1.7	3	1	0	705	
		白麵、番茄、鮑魚菇、甜椒、小黃瓜		炸豆包一切四、茄子		玉米粒、板豆腐、青江菜									
3/11	五	糙米飯	蘿蔔燒麵輪	什錦炒甘藍	菠菜	青木瓜素羊肉湯		4.8	2.5	1.8	3	0	0	704	
		白米、糙米	麵輪、白蘿蔔、胡蘿蔔	高麗菜、木耳、全素火腿		青木瓜、素羊肉									
3/14	一	黑芝麻飯	茄香煲	彩椒鮮菇	有機青松菜	玉米濃湯		4.8	2.5	1.8	2.8	0	0.2	719	
		白米、黑芝麻	茄子、素絞肉、九層塔	彩椒、青椒、金針菇		玉米粒、胡蘿蔔、角螺									
3/15	二	麥片飯	鹹水百頁	瓠瓜什錦	有機山茼蒿	蘿蔔素丸湯		4.8	2.5	1.8	3	0	0	704	
		白米、麥片	百頁豆腐、杏鮑菇、小黃瓜	瓠瓜、素羊肉、胡蘿蔔		白蘿蔔、素丸子									
3/16	三	五穀飯	塔香豆包	花菜素腿	履歷大A菜	冬瓜海結湯		5	2.5	1.7	3	0	0	715	
		白米、五穀米	炸豆包、杏鮑菇、九層塔	花椰菜、胡蘿蔔、全素火 腿		冬瓜、海結、薑									
3/17	四	菜包		綜合天婦羅	油菜	麵線糊	葡萄	4.8	2.5	1.6	3	1	0	759	
		菜包1		炸豆腐、甜椒、杏鮑菇		紅麵線、素羹、大白菜、木 耳、筍絲									
3/18	五	糙米飯	味噌油腐蘿蔔	蠔油拌雙結	履歷青江菜	素肉骨茶湯		5	2.5	2	2.8	0	0	714	
		白米、糙米	白蘿蔔、小油腐、味噌	海帶結、百頁結、胡蘿蔔		高麗菜、金針菇、洋芋、肉骨 茶包									
3/21	一	麥片飯	黑胡椒素柳條	拌雜菜	有機嫩紫白菜	酸菜筍片湯		4.8	2.5	2	3	0	0	709	
		白米、麥片	豆包絲、彩椒、鮮菇	黃豆芽、油菜、胡蘿蔔、 冬粉、木耳		筍片、酸菜、凍豆腐、素冬菜									
3/22	二	燕麥飯	麻油素羊肉	茄香素雞	有機味美菜	玉穗鮮湯		4.9	2.5	1.6	2.9	0	0	701	
		白米、燕麥	素羊肉、高麗菜、麻油	茄子、素雞		玉米段、胡蘿蔔、香菜									
3/23	三	糙米飯	辣拌豆腐	香炒南瓜	大A菜	味噌蔬菜湯		5	2.5	1.7	2.7	0	0	702	
		白米、糙米	小三角油腐、杏鮑菇、木耳、 辣豆瓣醬	南瓜、豆豉、薑、辣椒		高麗菜、金針菇、胡蘿蔔									
3/24	四	日式炒烏龍麵 烏龍麵+炒料		紅燒豆腸	履歷青江菜	番茄蔬菜湯	茂谷	4	2.5	1.7	3	1	0	705	
		烏龍麵、角螺、鮮蔬、胡蘿蔔、木耳、香菇		豆腸、白蘿蔔、胡蘿蔔		番茄、黃豆芽									
3/25	五	小米飯	椒麻黑干	堅果玉米	油菜	紅豆紫米甜湯	鮮奶	5	2.5	1.4	2.7	0	1	814	乳品加菜
		白米、小米	黑豆干、高麗菜、杏鮑菇、花 椒粒	玉米粒、毛豆仁、彩椒、 堅果		紅豆、紫米、花豆									
3/28	一	黑芝麻飯	海根豆干片	醬燒素甜條	有機山茼蒿	花椰菜腐皮湯		4.7	2.5	2.1	3	0	0	704	
		白米、黑芝麻	豆干、海帶根、胡蘿蔔	素甜條、甜椒、鮑魚菇		白花菜、角螺、胡蘿蔔									
3/29	二	糙米飯	筍香豆包	綜合關東煮	履歷菠菜	黃豆芽木耳湯		5	2.5	1.8	2.7	0	0	704	
		白米、糙米	炸豆包切四丁、筍片、小黃 瓜、香菇	蘿蔔、玉米段、油豆腐、 素丸子		黃豆芽、木耳									
3/30	三	地瓜飯	酸菜麵腸	花菜炒鮮菇	有機黑紫白菜	白菜豆腐湯		4.9	2.5	2	2.9	0	0	711	
		白米、地瓜	酸菜、麵腸	花菜、鮮菇、胡蘿蔔		板豆腐、大白菜、秀珍菇									
3/31	四	台式炒米粉 細米粉+米粉炒料		香滷豆包	履歷大A菜	枸杞冬瓜湯	小蕃茄	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		炸豆包1		枸杞、冬瓜、薑									
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。														

菜單開立: 藝慶企業有限公司 陳秀萍

審查單位: 三民國中2月午餐委員會