



新竹市立三民國中午餐廚房

111年5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
5/2	一	黑芝麻飯	素咖哩	辣拌豆腐	有機食蔬	榨菜粉絲湯		4.5	2.5	1.7	2.8	0	0	671	
		白米、黑芝麻	角螺、茄子、金針菇、青花菜、咖哩粉	小三角油腐、杏鮑菇、木耳、辣豆瓣醬		榨菜絲、芹菜、冬粉									
5/3	二	糙米飯	酸菜麵腸	芹香素腰花	季節食蔬	冬瓜針菇湯	100% 鮮果汁	4.5	2.5	1.8	2.7	0	0	669	加菜
		白米、糙米	酸菜、麵腸、杏鮑菇	素腰花、芹菜、木耳		冬瓜、金針菇、枸杞、薑									
5/4	三	燕麥飯	醬炒三絲	毛豆炒堅果	季節食蔬	番茄玉米湯		4.5	2.5	1.6	2.7	0	0	664	
		白米、燕麥	肉絲、海帶絲、干絲	毛豆仁、彩椒、堅果		番茄、玉米段									
5/5	四	茄汁義大利麵 白麵+義大利麵料		綜合天婦羅	季節食蔬	豆腐蔬菜湯	水果	4	2.5	1.5	3	1	0	700	
		白麵、番茄、鮑魚菇、甜椒、小黃瓜		炸豆包、茄子、杏鮑菇		豆腐、青江菜、胡蘿蔔									
5/6	五	地瓜飯	鮮菇炒豆包	綜合關東煮	季節食蔬	黃瓜素排骨湯		4.8	2.5	2.1	2.6	0	0	693	
		白米、地瓜	炸豆包切四、鮮菇	冬瓜、玉米段、油豆腐、金針菇		大黃瓜、素排骨									
5/9	一	麥片飯	三杯麵腸	瓠瓜枸杞麵線	有機食蔬	素肉骨茶湯		4.5	2.5	1.8	2.8	0	0	674	
		白米、麥片	麵腸、杏鮑菇、九層塔	瓠瓜、枸杞、麵線		高麗菜、金針菇、洋芋、肉骨茶包									
5/10	二	燕麥炒飯 燕麥飯+炒料		香滷大油腐	季節食蔬	冬瓜珍珠甜湯	鮮奶	5	2.5	1.4	3	0	1	828	乳品加菜
		燕麥飯、青江菜、胡蘿蔔、木耳、生香菇、麵輪		大四角油豆腐*1		珍珠、冬瓜塊									
5/11	三	小米飯	四喜烤麩	玉米總匯	季節食蔬	書香湯		4.5	2.5	1.7	2.7	0	0	667	
		白米、小米	烤麩、鮮菇、筍片	玉米粒、毛豆仁、豆薯		胡蘿蔔、白蘿蔔、鮮菇、麵輪									
5/12	四	菜包		香滷豆包	季節食蔬	竹筍糙米粥 白米+糙米+粥料	水果	5	2.5	1.4	2.7	1	0	754	
		菜包*1		炸豆包*1		筍絲、高麗菜、木耳、胡蘿蔔、芹菜									
5/13	五	糙米飯	豆干燒麵輪	黃瓜金菇	季節食蔬	青木瓜素羊肉湯		4.5	2.5	2.1	2.6	0	0	672	
		白米、糙米	四分干丁、麵輪、胡蘿蔔	大黃瓜、金針菇、胡蘿蔔		青木瓜、素羊肉、枸杞、薑									
5/16	一	黑芝麻飯	茄香煲	花菜炒百頁	有機食蔬	黃豆芽木耳湯		4.5	2.5	2	2.5	0	0	665	
		白米、黑芝麻	茄子、麵腸、九層塔	花菜、百頁豆腐、胡蘿蔔		黃豆芽、木耳									
5/17	二	麥片飯	豆薯炒干片	香炒南瓜	季節食蔬	味噌海芽湯		4.8	2.5	1.5	2.7	0	0	683	
		白米、麥片	五香豆干、豆薯、胡蘿蔔	南瓜、豆豉、薑、辣椒		乾海芽、板豆腐、味噌									
5/18	三	五穀飯	壕油素雞	堅果玉米	季節食蔬	地瓜西米露	鮮奶	5	2.5	1.4	2.6	0	1	810	乳品加菜
		白米、五穀米	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									
5/19	四	台式炒米粉 細米粉+米粉炒料		鮑菇滷素肚	季節食蔬	紫菜油腐湯	水果	4	2.5	1.7	3	1	0	705	
		細米粉、南瓜、黑木耳、胡蘿蔔、高麗菜、全素火腿		杏鮑菇、素肚		紫菜、小四角油腐、紅蘿蔔、薑絲									
5/20	五	糙米飯	味噌燒油腐	冬瓜炒素羹	季節食蔬	玉米濃湯		4.5	2.5	1.6	2.6	0	0.2	684	
		白米、糙米	小三角油腐、百頁結、味噌	冬瓜、素羹、胡蘿蔔、薑		玉米粒、胡蘿蔔、角螺									
5/23	一	糙米飯	鹹水百頁	拌雜菜	有機食蔬	冬瓜鮮菇湯		4.5	2.5	2	2.7	0	0	674	
		白米、糙米	百頁豆腐、杏鮑菇、小黃瓜	黃豆芽、油菜、胡蘿蔔、冬粉、木耳		冬瓜、鮮菇、薑									
5/24	二	紫米飯	青木瓜烤麩	麻婆豆腐	季節食蔬	海芽玉米湯		4.6	2.5	1.7	2.5	0	0	665	
		白米、紫米	青木瓜、烤麩、香菇	板豆腐、油片絲、木耳		乾海芽、玉米段									
5/25	三	地瓜飯	塔香海根干絲	彩椒鮮菇	季節食蔬	元氣蕃茄湯		4.8	2.5	1.8	2.6	0	0	686	
		白米、地瓜	海帶根、黃干絲、九層塔	彩椒、青椒、金針菇		蕃茄、高麗菜、木耳									
5/26	四	芋泥包		什錦滷味	季節食蔬	麵線糊	水果	4.8	2.5	1.5	2.6	1	0	738	
		芋泥包*1		豆干、麵輪、杏鮑菇		紅麵線、角螺、素羹、筍絲、木耳									
5/27	五	燕麥飯	馬鈴薯炒麵腸	蒲瓜麵筋	季節食蔬	花椰菜腐皮湯		4.8	2.5	1.7	2.5	0	0	679	
		白米、燕麥	麵腸、馬鈴薯	蒲瓜、麵筋泡、木耳		白花菜、角螺、胡蘿蔔									
5/30	一	糙米飯	茄香素雞	蔬菜粉絲	有機食蔬	酸菜筍片湯		4.7	2.5	2.1	2.8	0	0	695	
		白米、糙米	茄子、素雞	冬粉、高麗菜、胡蘿蔔、木耳		酸菜、筍片、凍豆腐、冬菜									
5/31	二	小米飯	黑胡椒素柳條	黃瓜素丸子	季節食蔬	芹香豆薯湯		4.5	2.5	2	2.8	0	0	679	
		白米、小米	豆包絲、彩椒、小黃瓜	大黃瓜、素丸子、鮮菇、胡蘿蔔		豆薯、芹菜									
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。														

菜單開立: 羹慶企業有限公司 陳秀萍

審查單位: 三民國中4月午餐委員會