



新竹市立三民國中午餐廚房

111年5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
5/2	一	黑芝麻飯	南洋咖哩雞	辣拌豆腐	有機食蔬	榨菜肉絲湯		4.6	2.5	1.6	2.5	0	0	662	
		白米、黑芝麻	骨髓丁、洋芋、胡蘿蔔、洋葱、椰漿、咖哩粉	小三角油腐、杏鮑菇、木耳、辣豆瓣醬		榨菜絲、肉絲、冬粉									
5/3	二	糙米飯	鮮蔬炒蛋	酸菜麵腸	季節食蔬	冬瓜針菇湯	100% 鮮果汁	4.5	2.5	1.8	3	0	0	683	加菜
		白米、糙米	洗選蛋、高麗菜、鮮菇	酸菜、麵腸、筍干		冬瓜、金針菇、枸杞、薑									
5/4	三	燕麥飯	魚丸肉燥	醬炒三絲	季節食蔬	番茄蛋花湯		4.5	2.5	1.9	2.6	0	0	667	
		白米、燕麥	絞肉、魚丸、冬瓜、攪花瓜	肉絲、海帶絲、干絲		番茄、洗選蛋、絞紅蔥									
5/5	四	茄汁義大利麵 白麵+義大利麵料		炸雞排	季節食蔬	豆腐蔬菜湯	水果	4	2.5	1.6	3	1	0	703	
		白麵、絞肉、洋葱、番茄、鮑菇頭		無骨香雞排*1		豆腐、青江菜、胡蘿蔔									
5/6	五	地瓜飯	蔥爆肉絲	綜合關東煮	季節食蔬	黃瓜排骨湯		4.8	2.5	1.9	2.6	0	0	688	
		白米、地瓜	肉絲、洋葱、胡蘿蔔、蔥	蘿蔔、玉米段、油豆腐、米血丁		大黃瓜、排骨丁									
5/9	一	麥片飯	三杯雞丁	瓠瓜蝦皮	有機食蔬	肉骨茶湯		4.5	2.5	1.8	2.8	0	0	674	
		白米、麥片	骨髓丁、杏鮑菇頭、九層塔	瓠瓜、胡蘿蔔、肉絲、蝦皮		高麗菜、金針菇、排骨丁、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	1.3	3	0	1	825	乳品加菜
		燕麥飯、青江菜、胡蘿蔔、木耳、角螺、素火腿		大四角油豆腐*1		珍珠、冬瓜塊									
5/11	三	小米飯	壽喜豚片燒	玉米總匯	季節食蔬	書香湯		4.8	2.5	2	2.7	0	0	695	
		白米、小米	肉片、洋葱、金針菇、柴魚片、味霖	玉米粒、絞肉、油片絲、豆薯		胡蘿蔔、白蘿蔔、鮮菇、麵輪									
5/12	四	小肉包		鹹酥雞丁	季節食蔬	竹筍糙米粥 白米+糙米+粥料	水果	4.8	2.5	1.3	3	1	0	751	
		肉包*1		雞丁、四分干丁		肉絲、洗選蛋、筍絲、木耳、胡蘿蔔、絞紅蔥									
5/13	五	糙米飯	豆干滷肉	黃瓜金菇	季節食蔬	青木瓜雞湯		4.5	2.5	2.2	2.6	0	0	675	
		白米、糙米	肉丁、干丁、胡蘿蔔、青蔥	大黃瓜、肉片、金針菇、胡蘿蔔		青木瓜、骨髓丁、枸杞、薑									
5/16	一	黑芝麻飯	香菇肉燥	花菜炒百頁	有機食蔬	黃豆芽肉絲湯		4.5	2.5	2	2.6	0	0	670	
		白米、黑芝麻	絞肉、杏鮑菇、鮮菇	花菜、百頁豆腐、胡蘿蔔		黃豆芽、肉絲									
5/17	二	麥片飯	義式燉雞	豆薯炒干片	季節食蔬	海芽蛋花湯		4.6	2.5	1.8	2.7	0	0	676	
		白米、麥片	骨髓丁、番茄、洋芋、義式香料	五香豆干、豆薯、胡蘿蔔		乾海芽、洗選蛋、薑									
5/18	三	五穀飯	和風蒸蛋	蠔油素雞	季節食蔬	地瓜西米露	鮮奶	5	2.5	1.4	2.5	0	1	805	乳品加菜
		白米、五穀米	洗選蛋、紅蘿蔔、洋葱、柴魚片	素雞、小黃瓜、杏鮑菇、胡蘿蔔、素蠔油		地瓜、西米露、白木耳									
5/19	四	台式炒米粉 細米粉+炒料		滷大排	季節食蔬	紫菜油腐湯	水果	4	2.5	1.6	3	1	0	703	
		細米粉、芹菜、木耳、紅蘿蔔、高麗菜、韭菜、肉絲		豬排*1		紫菜、小四角油腐、紅蘿蔔、薑絲									
5/20	五	糙米飯	味噌肉丁	冬瓜魚羹	季節食蔬	玉米濃湯		4.5	2.5	1.5	2.6	0	0.2	681	
		白米、糙米	肉丁、蘿蔔、味噌	冬瓜、魚羹、胡蘿蔔、薑		玉米粒、洗選蛋、洋芋									
5/23	一	糙米飯	香酥魚丁	韓式拌雜菜	有機食蔬	冬瓜肉片湯		4.7	2.5	1.7	3	0	0	694	
		白米、糙米	魚丁、百頁豆腐、洋葱	黃豆芽、油菜、胡蘿蔔、冬粉、木耳		冬瓜、肉片、薑									
5/24	二	紫米飯	青木瓜滷雞肉	麻婆豆腐	季節食蔬	海芽魚羹湯		4.5	2.5	1.6	2.5	0	0	655	
		白米、紫米	骨髓丁、青木瓜	板豆腐、絞肉、木耳、蔥		乾海芽、魚羹									
5/25	三	地瓜飯	紅燒肉丁	塔香海根干絲	季節食蔬	元氣蕃茄湯		4.8	2.5	2	2.6	0	0	691	
		白米、地瓜	肉丁、白蘿蔔、胡蘿蔔	海帶根、黃干絲、九層塔		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	1.7	2.5	1	0	739	
		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	洋芋燒雞	蒲瓜麵筋	季節食蔬	蒜香花椰菜湯		4.7	2.5	1.9	2.7	0	0	686	
		白米、燕麥	骨髓丁、小油腐、洋芋	蒲瓜、麵筋泡、木耳		白花茶、肉片、胡蘿蔔、蒜泥									
5/30	一	糙米飯	冬瓜肉燥	蔬菜粉絲	有機食蔬	酸菜肉片湯		4.8	2.5	2.1	2.6	0	0	693	
		白米、糙米	絞肉、冬瓜、攪花瓜	冬粉、高麗菜、胡蘿蔔、肉絲		肉片、酸菜、凍豆腐、冬菜									
5/31	二	小米飯	宮保雞丁	黃瓜肉片	季節食蔬	豆薯肉絲湯		4.5	2.5	2	2.7	0	0	674	
		白米、小米	骨髓丁、干丁、小黃瓜	大黃瓜、肉片、鮮菇、胡蘿蔔		豆薯、肉絲、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。 三. 本菜單使用之豬肉、牛肉皆為國產在地食材。														