



新竹市立三民國中午餐廚房

111年10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	
10/3	一	黑糖捲		鮑菇滷素肚	有機食蔬	小米蔬菜粥(小米+粥料)		5	2.5	1.6	2.8	0	0	704		
		黑糖捲*1		杏鮑菇、素肚		小米飯、高麗菜、生香菇、芹菜、碎干丁										
10/4	二	麥片飯	冬瓜炒豆包	花菜素炒	季節食蔬	海芽豆腐湯		4.5	2.5	1.8	2.8	0	0	674		
		白米、麥片	冬瓜、炸豆包切四	青花菜、香菇、胡蘿蔔		乾海芽、板豆腐、薑										
10/5	三	糙米飯	素咖哩	高麗菜粉絲	季節食蔬	玉穗鮮湯		4.7	2.5	1.7	2.7	0	0	681		
		白米、糙米	角螺、茄子、金針菇、洋芋、咖哩粉	高麗菜、胡蘿蔔、木耳、冬粉		玉米段、胡蘿蔔、香菜										
10/6	四	青江菜炒飯(燕麥飯+炒料)		香滷大油腐	季節食蔬	酸菜筍絲湯	水果	4.5	2.5	1.5	3	1	0	735		
		白米、燕麥、青江菜、胡蘿蔔、麵輪、香菇		大四角油豆腐*1		筍絲、酸菜、凍豆腐、素冬菜										
10/7	五	五穀飯	味噌燒百結	花菜麵筋	季節食蔬	黃瓜香菇湯		4.5	2.5	1.9	2.8	0	0	676		
		白米、五穀米	百頁結、蘿蔔、味噌	白花菜、麵筋泡、黑木耳		大黃瓜、生香菇										
10/10	一	國慶日放假一天 														
10/11	二	糙米飯	什錦滷味	芹香素腰花	有機食蔬	綠豆麥仁QQ甜湯	鮮奶	5	2.5	1.4	2.6	0	1	810	乳品加菜	
		白米、糙米	豆干、麵輪、杏鮑菇	素腰花、芹菜、木耳		綠豆、大麥仁、QQ										
10/12	三	黑芝麻飯	麻油燒豆腸	拌雜菜	季節食蔬	冬瓜枸杞湯		4.5	2.5	2	3	0	0	688		
		白米、黑芝麻	豆腸、高麗菜、枸杞、麻油	黃豆芽、油菜、胡蘿蔔、木耳		冬瓜、鮮菇、枸杞、薑										
10/13	四	茄汁義大利麵(白麵+義大利麵料)		炸雙拼	季節食蔬	豆腐蔬菜湯		4	3.5	1.6	3	0	0	718		
		白麵、番茄、鮑魚菇、甜椒、小黃瓜		炸豆包一切四、茄子		板豆腐、青江菜、胡蘿蔔										
10/14	五	紫米飯	塔香麵腸	黃瓜金菇	季節食蔬	元氣番茄湯		4.5	2.5	1.7	2.8	0	0	671		
		白米、紫米	麵腸、杏鮑菇、九層塔	大黃瓜、金針菇、木耳、胡蘿蔔		蕃茄、高麗菜、芹菜										
10/17	一	小米飯	酸菜炒麵腸	蒲瓜枸杞麵線	有機食蔬	素肉骨茶湯		4.5	2.5	2.1	2.7	0	0	677		
		白米、小米	酸菜、麵腸	蒲瓜、枸杞、麵線		高麗菜、金針菇、洋芋、肉骨茶包										
10/18	二	燕麥飯	青木瓜烤麩	麻婆豆腐	季節食蔬	番茄蔬菜湯		4.5	2.5	1.4	2.8	0	0	664		
		白米、燕麥	青木瓜、烤麩、香菇	板豆腐、油片絲、木耳		番茄、黃豆芽、芹菜										
10/19	三	糙米飯	榨菜炒豆干片	堅果玉米	季節食蔬	紅豆紫米甜湯	鮮奶	5	2.5	1.3	2.8	0	1	816	乳品加菜	
		白米、糙米	榨菜、豆干、胡蘿蔔、金針菇	玉米粒、小黃瓜、彩椒、堅果		紅豆、紫米、花豆										
10/20	四	芝麻包		椒鹽海苔豆包	季節食蔬	麵線糊	水果	4.8	2.5	1.3	3	1	0	751		
		芝麻包*1		海苔豆包*1		紅麵線、竹筍、角螺、大白菜、木耳										
10/21	五	地瓜飯	鹹水百頁	什錦炒甘藍	季節食蔬	玉米濃湯		4.7	2.5	1.8	2.9	0	0.1	704		
		白米、地瓜	百頁豆腐、杏鮑菇、小黃瓜	高麗菜、木耳、素蜜餞		玉米粒、胡蘿蔔、角螺										
10/24	一	黑芝麻飯	黑胡椒素柳條	玉米總匯	有機食蔬	榨菜粉絲湯		4.8	2.5	1.7	2.7	0	0	688		
		白米、黑芝麻	豆包絲、小黃瓜、鮮菇	玉米粒、豆薯、油片絲、紅蘿蔔		榨菜絲、芹菜、冬粉										
10/25	二	糙米飯	茄香煲	冬瓜炒素羹	季節食蔬	花椰菜腐皮湯		4.6	2.5	2	2.7	0	0	681		
		白米、糙米	茄子、素絞肉、九層塔	冬瓜、素羹、胡蘿蔔、薑		白花菜、角螺、胡蘿蔔										
10/26	三	麥片飯	塔香海根干絲	彩椒鮮菇	季節食蔬	黃瓜枸杞湯		4.5	2.5	2	2.7	0	0	674		
		白米、麥片	海帶根、黃干絲、九層塔	彩椒、青椒、金針菇		大黃瓜、枸杞										
10/27	四	奶皇包		香滷豆包	季節食蔬	燕麥鹹粥(白米+燕麥+粥料)	履歷常溫豆漿	5	3.5	1.4	2.6	0	0	765		
		奶皇包*1		炸豆包*1		高麗菜、全素火腿、筍絲、木耳、胡蘿蔔										
10/28	五	台式炒米粉+小黃瓜油腐+季節時蔬+芹香蘿蔔湯+校慶加菜(麵包+100%鮮果汁)														校慶
		細米粉、南瓜、黑木耳、紅蘿蔔、高麗菜、角螺+小黃瓜、小油腐、木耳+季節時蔬+白蘿蔔、芹菜+(麵包+100%鮮果汁)*1														
10/31	一	燕麥飯	三杯麵腸	玉米素炒	季節食蔬	青木瓜素排骨湯		4.7	2.5	1.3	2.7	0	0	671	7-9年級 校外教學	
		白米、燕麥	麵腸、杏鮑菇、九層塔	玉米粒、堅果、胡蘿蔔		青木瓜、素排骨										
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。															

菜單開立: 慶慶企業有限公司 陳秀萍

審查單位: 三民國中9月午餐委員會