



新竹市立三民國中午餐廚房

111年11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
11/1	二	素三杯燕麥炒飯(燕麥飯+炒料)		椒麻滷味	油菜	榨菜蔬菜湯		4	2.5	1.8	2.9	0	0	643	8-9年級
		燕麥飯、高麗菜、胡蘿蔔、木耳、全素火腿、九層塔		四分干丁、四角油腐、杏鮑菇		榨菜絲、綠豆芽、胡蘿蔔									校外教學
11/2	三	紫米飯	味噌燒百結	白菜粉絲	履歷蒲瓜	酸辣湯		4	2.5	1.6	2.7	0	0	629	9年級
		白米、紫米	百頁結、蘿蔔、味噌	冬粉、大白菜、胡蘿蔔、香菇	小三角油腐、番茄、木耳	校外教學									
11/3	四	茄汁義大利麵(白麵+義大利麵料)		炸雙拼	有機小松菜	蘿蔔玉米湯	香蕉	4	2.5	1.7	3	1	0	705	
		白麵、番茄、杏鮑菇、小黃瓜、角螺		炸豆包一切四、茄子、彩椒	白蘿蔔、玉米段										
11/4	五	糙米飯	茄香素雞	鮮瓜炒素丸	履歷青江菜	紫菜油腐湯		4	2.5	2	2.8	0	0	644	
		白米、糙米	茄子、素雞	鮮瓜、素丸子、胡蘿蔔	紫菜、小四角油腐、薑絲										
11/7	一	黑芝麻飯	冬瓜炒豆包	枸杞麵線	有機黑葉白菜	海芽玉米湯		4	2.5	1.9	3	0	0	650	
		白米、黑芝麻	冬瓜、炸豆包切四	高麗菜、麵線、香菇、枸杞	乾海芽、玉米段、薑										
11/8	二	糙米飯	素炸拼盤	彩椒鮮菇	高麗菜	紅豆紫米甜湯	鮮奶	5	2.5	1.2	3	0	1	823	乳品加菜
		白米、糙米	四分干丁、百頁豆腐、蔬菜	彩椒、木耳、金針菇	紅豆、紫米、花豆										
11/9	三	五穀飯	素咖哩	素炒白菜	履歷青江菜	番茄豆腐湯		4.2	2.5	1.9	2.7	0	0	651	
		白米、五穀米	角螺、茄子、金針菇、洋芋、咖哩粉	大白菜、木耳、胡蘿蔔	番茄、板豆腐										
11/10	四	奶皇包		香滷豆包	油菜	麵線糊		4.4	3.5	1.4	2.9	0	0	736	
		奶皇包1		炸豆包1		紅麵線、竹筍、角螺、大白菜、木耳									
11/11	五	地瓜飯	回鍋干片	素雞炒雙花	履歷鵪荳白菜	青木瓜素羊肉湯		4.3	2.5	2.2	2.8	0	0	670	
		白米、地瓜	五香豆干、高麗菜、木耳	素雞、白花菜、青花菜、紅蘿蔔	青木瓜、素羊肉										
11/14	一	紫米飯	三杯豆腸	白菜麵筋	有機黑葉白菜	紫菜豆腐湯		4	2.5	1.8	2.8	0	0	639	
		白米、紫米	炸豆腸、杏鮑菇、九層塔	大白菜、麵筋、木耳、胡蘿蔔	紫菜、板豆腐、薑絲										
11/15	二	小米飯	黑胡椒素柳條	花菜百頁	履歷小白菜	素肉骨茶湯		4.1	2.5	2	3	0	0	660	
		白米、小米	豆包絲、小黃瓜、鮮菇	花菜、百頁豆腐、胡蘿蔔	高麗菜、金針菇、肉骨茶包										
11/16	三	燕麥飯	筍茸油腐	堅果玉米	有機空心菜	蘿蔔玉米湯	履歷常溫豆漿	4.2	3.5	1.2	2.8	0	0	713	
		白米、燕麥	四角油腐、黑干丁、筍干	玉米粒、小黃瓜、彩椒、堅果	白蘿蔔、玉米段										
11/17	四	炒麵疙瘩(麵疙瘩+炒料)		鮑菇滷素肚	有機山菠菜	味噌蔬菜湯		3.5	2.5	1.6	3	0	0	608	
		麵疙瘩、全素火腿、芹菜、黑木耳、紅蘿蔔、高麗菜		杏鮑菇、素肚	冬瓜、香菇、味噌										
11/18	五	糙米飯	家常豆腐	芹香素腰花	高麗菜	黃豆芽番茄湯		4	2.5	1.8	2.7	0	0	634	
		白米、糙米	小三角油腐、木耳、筍片	素腰花、芹菜、胡蘿蔔	黃豆芽、番茄										
11/21	一	麥片飯	豆干滷麵輪	韓式拌雜菜	有機山茼蒿	花椰菜腐皮湯		4	2.5	2.1	2.6	0	0	637	
		白米、麥片	麵輪、干丁、胡蘿蔔	黃豆芽、油菜、木耳、白芝麻	白花菜、角螺、胡蘿蔔、										
11/22	二	糙米飯	芹香干絲	甜椒炒百果	履歷空心菜	冬瓜枸杞湯		4.1	2.5	1.7	2.8	0	0	643	
		白米、糙米	白干絲、香菇、芹菜、胡蘿蔔	甜椒、小黃瓜、百果	冬瓜、枸杞、薑										
11/23	三	小米飯	茄香煲	白菜麵筋	履歷萵苣	玉米濃湯		4.2	2.5	1.7	3	0	0.1	671	
		白米、小米	茄子、素絞肉、九層塔	大白菜、麵筋、胡蘿蔔	玉米粒、胡蘿蔔、洋芋										
11/24	四	青江火腿燕麥炒飯(燕麥飯+炒料)		香滷大油腐	履歷小白菜	綠豆麥仁QQ湯	履歷帝王柑	5	3.5	1	3	1	1	953	
		燕麥飯、青江菜、全素火腿、胡蘿蔔、木耳		大四角油腐*1	綠豆、大麥仁、QQ	乳品加菜									
11/25	五	黑芝麻飯	洋芋炒麵腸	蒲瓜麵線	履歷青江菜	冬菜筍絲湯		4.2	2.5	1.6	2.7	0	0	643	
		白米、黑芝麻	麵腸、洋芋、胡蘿蔔	蒲瓜、麵線、枸杞	冬菜、筍絲、凍豆腐										
11/28	一	燕麥飯	四喜烤麩	青花菜豆絲	有機味美菜	黃瓜素排骨湯		4	2.5	2.1	2.8	0	0	646	
		白米、燕麥	烤麩、鮮菇、筍片	青花菜、油片絲、胡蘿蔔	大黃瓜、素排骨										
11/29	二	糙米飯	三杯豆干	素炒雞米	高麗菜	大滷湯		4	2.5	1.6	2.9	0	0	638	
		白米、糙米	豆干片、胡蘿蔔、九層塔	麵輪、香菇、玉米粒、小黃瓜	白菜、番茄、木耳、板豆腐										
11/30	三	麥片飯	麻油豆腸	黃瓜金菇	履歷小白菜	羅宋湯		4.1	2.5	1.8	3	0	0	655	
		白米、麥片	豆腸、高麗菜、枸杞、麻油	大黃瓜、金針菇、木耳、胡蘿蔔	番茄、芹菜、麥仁、洋芋										
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: 美慶企業有限公司 陳秀萍 審查單位: 三民國中10月午餐委員會