



新竹市立三民國中午餐廚房

111年11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
11/1	二	素三杯燕麥炒飯(燕麥飯+炒料)			椒麻滷味	榨菜蔬菜湯		4	2.5	1.8	3	0	0	648	8-9年級 校外教學
		燕麥飯、高麗菜、胡蘿蔔、木耳、素火腿、九層塔			四分干丁、麵筋、麵筋泡、青花菜										榨菜絲、綠豆芽、胡蘿蔔
11/2	三	紫米飯	味噌雞肉	白菜粉絲	履歷蒲瓜	酸辣湯		4	2.5	1.5	2.7	0	0	627	9年級 校外教學
		白米、紫米	骨髓丁、小三角油腐、味噌	冬粉、大白菜、胡蘿蔔、香菇	板豆腐、番茄、木耳、洗選蛋										
11/3	四	茄汁義大利麵(白麵+義大利麵料)			香酥魚排	有機小松菜	香蕉	4	2.5	1.6	3	1	0	703	
		白麵、絞肉、洋蔥、番茄、鮑菇頭			魚排1	白蘿蔔、排骨丁									
11/4	五	糙米飯	打拋豬肉	鮮瓜魚丸	履歷青江菜	紫菜油腐湯		4	2.5	2	2.6	0	0	635	
		白米、糙米	絞肉、番茄、洋蔥、乾辣椒	鮮瓜、魚丸、胡蘿蔔	紫菜、小四角油腐、薑絲										
11/7	一	黑芝麻飯	冬瓜肉燥	高麗菜培根	有機黑葉白菜	海芽魚羹湯		4	2.5	1.9	2.9	0	0	646	
		白米、黑芝麻	絞肉、冬瓜、攪花瓜	高麗菜、培根、黑木耳	乾海芽、魚羹、小白菜、薑										
11/8	二	糙米飯	香菇蒸蛋	素炸拼盤	高麗菜	紅豆紫米甜湯	鮮奶	5	2.5	1	3	0	1	818	乳品加菜
		白米、糙米	洗選蛋、香菇、柴魚片	四分干丁、百頁豆腐、蔬菜	紅豆、紫米、花豆										
11/9	三	五穀飯	咖哩雞	白菜蝦皮	履歷青江菜	番茄豆腐湯		4.2	2.5	1.9	2.8	0	0	655	
		白米、五穀米	骨髓丁、洋芋、紅蘿蔔、洋蔥、咖哩粉	大白菜、蝦皮、木耳、肉絲	番茄、板豆腐										
11/10	四	奶皇包			鹽酥雞丁	油菜		4.4	3.5	1.4	3	0	0	741	
		奶皇包1			雞丁、四分干丁、青花菜	紅麵線、肉絲、洗選蛋、大白菜、木耳									
11/11	五	地瓜飯	回鍋肉片	素雞炒雙花	履歷鵪荳白菜	青木瓜排骨湯		4.3	2.5	2.3	2.8	0	0	672	
		白米、地瓜	肉片、高麗菜、木耳	素雞、白花菜、青花菜、紅蘿蔔	青木瓜、排骨丁										
11/14	一	紫米飯	三杯雞丁	蛋酥白菜	有機黑葉白菜	紫菜豆腐湯		4	2.5	1.8	3	0	0	648	
		白米、紫米	骨髓丁、四分干丁、杏鮑菇、九層塔	大白菜、洗選蛋、木耳、胡蘿蔔	紫菜、板豆腐、薑絲										
11/15	二	小米飯	魚丸肉燥	花菜百頁	履歷小白菜	肉骨茶湯		4.1	2.5	2	2.8	0	0	651	
		白米、小米	絞肉、魚丸、冬瓜、攪花瓜	花菜、百頁豆腐、胡蘿蔔	高麗菜、洋芋、排骨丁、肉骨茶包										
11/16	三	燕麥飯	番茄炒蛋	蔥燒油腐	有機空心菜	蘿蔔玉米湯	履歷常溫豆漿	4.2	3.5	1.1	3	0	0	719	
		白米、燕麥	洗選蛋、番茄、洋蔥	四角油腐、黑干丁、青蔥	白蘿蔔、玉米段										
11/17	四	炒麵疙瘩(麵疙瘩+炒料)			香滷豬排	有機山菠菜		3.5	2.5	1.5	3	0	0	605	
		麵疙瘩、肉絲、芹菜、黑木耳、紅蘿蔔、高麗菜			豬排1	冬瓜、香菇、味噌									
11/18	五	糙米飯	壽喜豚片燒	家常豆腐	高麗菜	黃豆芽肉絲湯		4	2.5	1.7	2.7	0	0	632	
		白米、糙米	肉片、洋蔥、金針菇、柴魚片、味霖	小三角油腐、絞肉、木耳、筍片	黃豆芽、肉絲										
11/21	一	麥片飯	豆干滷肉	韓式拌雜菜	有機山萵蒿	蒜香花椰菜湯		4	2.5	2.2	2.6	0	0	640	
		白米、麥片	肉丁、干丁、胡蘿蔔、青蔥	黃豆芽、油菜、胡蘿蔔、木耳	白花菜、肉片、胡蘿蔔、蒜泥										
11/22	二	糙米飯	義式燉雞	芹香干絲	履歷空心菜	冬瓜排骨湯		4.1	2.5	1.8	2.8	0	0	646	
		白米、糙米	骨髓丁、洋芋、洋蔥、義式香料	白干絲、肉絲、芹菜、胡蘿蔔	冬瓜、排骨丁、薑										
11/23	三	小米飯	沙茶魚丁	白菜麵筋	履歷萵苣	玉米濃湯		4.2	2.5	1.7	2.7	0	0.1	658	
		白米、小米	魚丁、百頁豆腐、洋蔥	大白菜、麵筋、胡蘿蔔	玉米粒、洗選蛋、洋芋										
11/24	四	青江火腿燕麥炒飯(燕麥飯+炒料)			滷蛋	履歷小白菜	履歷帝王柑	5	3.5	1.2	3	1	1	958	乳品加菜
		燕麥飯、青江菜、素火腿、胡蘿蔔、木耳			滷蛋1	綠豆、大麥仁、QQ	鮮奶								
11/25	五	黑芝麻飯	南瓜滷肉	蒲瓜肉絲	履歷青江菜	冬菜粉絲湯		4.1	2.5	1.6	2.7	0	0	636	
		白米、黑芝麻	肉丁、南瓜、胡蘿蔔	蒲瓜、肉絲、木耳	冬菜、冬粉、凍豆腐										
11/28	一	燕麥飯	泡菜肉片	青花菜豆絲	有機味美菜	黃瓜排骨湯		4	2.5	2	2.8	0	0	644	
		白米、燕麥	肉片、大白菜、泡菜	青花菜、油片絲、胡蘿蔔	大黃瓜、排骨丁										
11/29	二	糙米飯	香菇肉燥	三杯豆干	高麗菜	大滷湯		4	2.5	1.6	2.7	0	0	629	
		白米、糙米	絞肉、杏鮑菇、鮮菇	豆干片、胡蘿蔔、九層塔	白菜、番茄、木耳、洗選蛋										
11/30	三	麥片飯	麻油雞	黃瓜肉片	履歷小白菜	羅宋湯		4.1	2.5	1.8	2.9	0	0	650	
		白米、麥片	骨髓丁、高麗菜、米血丁、麻油	大黃瓜、肉片、木耳、胡蘿蔔	番茄、芹菜、麥仁、絞肉、洋芋										
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。														