



新竹市立三民國中午餐廚房

111年12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
12/1	四	茄汁義大利麵(白麵+義大利麵料)			香酥魚排	豆腐蔬菜湯		4	2.5	1.6	3	0	0	643	
		白麵、絞肉、洋蔥、番茄、鮑菇頭		魚排*1	板豆腐、大白菜、筍絲、木耳										
12/2	五	全國語文競賽(學校停班停課，已於8/29補班補課)													
12/5	一	糙米飯	麻油燒雞	花菜麵筋	有機食蔬	酸菜肉片湯		4.1	2.5	1.8	2.9	0	0	650	
		白米、糙米	骨髓丁、高麗菜、米血丁、麻油	白花菜、麵筋泡、黑木耳		肉片、酸菜、凍豆腐、薑									
12/6	二	台式炒米粉(細米粉+米粉炒料)			香滷大油腐	地瓜西米露	鮮奶	4	2.5	1.2	3	0	1	753	乳品加菜
		細米粉、素火腿、芹菜、黑木耳、紅蘿蔔、高麗菜、韭菜		大四角油豆腐*1	地瓜、西米露、白木耳										
12/7	三	五穀飯	南洋咖哩肉丁	高麗菜粉絲	季節食蔬	酸辣湯		4.1	2.5	1.8	2.8	0	0	646	
		白米、五穀米	肉丁、洋芋、胡蘿蔔、洋蔥、椰漿、咖哩粉	高麗菜、金針菇、木耳、冬粉		板豆腐、番茄、木耳、洗選蛋									
12/8	四	小肉包			鹽酥雞丁	麵線糊		4.5	2.5	1.3	3	0	0	670	
		小肉包*1		雞丁、四分干丁、青花菜	紅麵線、肉絲、洗選蛋、大白菜、木耳										
12/9	五	燕麥飯	結頭菜燒肉	玉米總匯	季節食蔬	肉骨茶湯		4.2	2.5	1.6	2.6	0	0	639	
		白米、燕麥	肉丁、結頭菜	玉米粒、絞肉、油片絲、紅蘿蔔		高麗菜、洋芋、排骨丁、肉骨茶包									
12/12	一	國家考試考場(學校停班停課，於12/24補班補課)													
12/13	二	黑芝麻飯	壽喜燒	冬瓜魚羹	有機食蔬	結頭菜排骨湯		4	2.5	2.2	2.7	0	0	644	
		白米、黑芝麻	肉片、洋蔥、金針菇、柴魚片、味霖	冬瓜、魚羹、胡蘿蔔、薑		結頭菜、排骨丁									
12/14	三	黑糖捲			榨菜炒豆干片	小米蔬菜粥(小米+粥料)		5	2.5	1.3	2.8	0	0	696	
		黑糖捲*1		榨菜、豆干片、蔥、絞紅蔥	小米飯、高麗菜、生香菇、洗選蛋、素火腿										
12/15	四	培根炒飯(燕麥飯+炒料)			滷大排	蘿蔔魚丸湯	水果	4	2.5	1.6	3	1	0	703	
		白米、燕麥、培根、青江菜、胡蘿蔔、香菇		豬排*1	白蘿蔔、魚丸、芹菜										
12/16	五	小米飯	瓜仔肉燥	黃瓜肉片	季節食蔬	番茄豆腐蛋花湯		4	2.5	1.9	2.6	0	0	632	
		白米、小米	絞肉、香菇、碎干丁、攪花瓜	大黃瓜、肉片、木耳、胡蘿蔔		番茄、板豆腐、洗選蛋									
12/19	一	糙米飯	蘿蔔燒肉	辣拌豆腐	有機食蔬	海芽魚羹湯		4	2.5	2	2.7	0	0	639	
		白米、糙米	肉丁、白蘿蔔、蔥	小三角油腐、杏鮑菇、木耳、辣豆瓣		乾海芽、魚羹、小白菜、薑									
12/20	二	紫米飯	塔香雞	瓠瓜蝦皮	季節食蔬	榨菜肉絲湯		4	2.5	2.2	2.9	0	0	653	
		白米、紫米	骨髓丁、四分干丁、九層塔	瓠瓜、胡蘿蔔、肉絲、蝦皮		榨菜絲、肉絲、冬粉									
12/21	三	麥片飯	泡菜豬肉	豆薯炒干片	季節食蔬	黃瓜排骨湯		4	2.5	2.1	2.7	0	0	642	
		白米、麥片	肉片、大白菜、泡菜	豆干片、豆薯、胡蘿蔔		大黃瓜、排骨丁									
12/22	四	炒烏龍麵(烏龍麵+炒料)			酸菜麵腸	紅豆湯圓	鮮奶	5	2.5	1.2	3	0	1	823	乳品加菜 冬至
		烏龍麵、素火腿、鮮蔬、胡蘿蔔、洋蔥、木耳、柴魚片		酸菜、麵腸	紅豆、小湯圓										
12/23	五	燕麥飯	青木瓜滷雞肉	麻婆豆腐	季節食蔬	冬瓜肉片湯		4	2.5	1.6	2.7	0	0	629	
		白米、燕麥	骨髓丁、青木瓜	板豆腐、絞肉、木耳、青蔥		冬瓜、肉片、薑									
12/24	六	刈包			香雞排	玉米濃湯	履歷常溫豆漿	3.8	3.5	1	3	0	0.1	701	補課12/12
		刈包*1		無骨香雞排*1	玉米粒、洗選蛋、洋芋										
12/26	一	黑芝麻飯	味噌肉丁	高麗菜培根片	有機食蔬	蒜香花椰菜湯		4	2.5	1.8	2.9	0	0	643	
		白米、黑芝麻	肉丁、蘿蔔、小四角油腐、味噌	高麗菜、培根、黑木耳		白花菜、肉片、胡蘿蔔、蒜泥									
12/27	二	小米飯	義式燉雞	炒三絲	季節食蔬	蘿蔔黑輪湯		4.1	2.5	1.6	2.7	0	0	636	
		白米、小米	骨髓丁、洋芋、洋蔥、義式香料	白干絲、肉絲、海帶絲、胡蘿蔔		白蘿蔔、黑輪、柴魚片									
12/28	三	燕麥飯	蕃茄肉燥	綜合關東煮	季節食蔬	黃豆芽肉絲湯		4.1	2.5	1.7	2.9	0	0	648	
		白米、燕麥	絞肉、番茄、洋蔥、蒜末	蘿蔔、玉米段、油豆腐、米血丁		黃豆芽、肉絲									
12/29	四	銀絲卷			香酥豬排	燕麥鹹粥(白米+燕麥+粥料)	水果	5	2.5	1.2	3	1	0	763	
		銀絲卷*1		豬排*1	高麗菜、洗選蛋、筍絲、木耳、胡蘿蔔、絞紅蔥										
12/30	五	糙米飯	番茄洋蔥炒蛋	什錦滷味	季節食蔬	油腐味噌湯		4.1	2.5	1.5	3	0	0	647	
		白米、糙米	洗選蛋、番茄、洋蔥、青蔥	豆干、麵輪、杏鮑菇		小四角油腐、白蘿蔔、味噌									
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。 三. 本菜單使用之豬肉、牛肉皆為國產在地食材。														