



新竹市立三民國午餐廚房

112年1+2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
1/3	二	糙米飯 白米、糙米	沙茶炒素雞 素雞、胡蘿蔔、辣椒、沙茶醬	田園百匯 玉米粒、豆薯、豆干丁、胡蘿蔔	有機油 江菜	結頭菜鮮菇湯 結頭菜、香菇		4.2	2.5	2	2.9	0	0	662	
1/4	三	高麗菜包 高麗菜包*1		花生香菇麵筋 麵筋泡、香菇、花生	履歷小 白菜	古早味鹹粥(白米+糙米+粥料) 高麗菜、全素火腿、木耳、胡蘿蔔、芹菜		5	2.5	1.3	2.8	0	0	696	
1/5	四	白醬義大利麵(白麵+白醬料) 白麵、角螺、素蜜餞、花菜、生香菇		炸雙拼 炸豆腐、茄子、彩椒	高麗菜	海芽味噌湯 乾海芽、板豆腐、味噌	蘋果	4	2.5	1.5	2.7	1	0.1	699	
1/6	五	燕麥飯 白米、燕麥	宮保素肚 素肚、杏鮑菇、小黃瓜、乾辣椒	關東煮 蘿蔔、玉米段、油豆腐、素丸子	履歷青 江菜	黃豆芽木耳湯 黃豆芽、木耳		4.1	2.5	1.5	2.8	0	0	638	
1/7	六	五穀飯 白米、五穀米	素咖哩 角螺、茄子、金針菇、洋芋、咖哩粉	花菜干片 青花菜、白花菜、豆干片、胡蘿蔔、木耳	豆芽菜	高麗菜玉米湯 高麗菜、玉米段、芹菜		4.2	2.5	2.1	2.6	0	0	651	
1/9	一	小米飯 白米、小米	醬爆干片 豆干片、高麗菜、胡蘿蔔	螞蟻上樹 冬粉、素絞肉、綠豆芽、紅蘿蔔、木耳	有機空 心菜	枸杞冬瓜湯 冬瓜、枸杞、薑		4.2	2.5	1.6	2.7	0	0	643	
1/10	二	糙米飯 白米、糙米	紅燒麵輪 麵輪、白蘿蔔、紅蘿蔔、干丁	彩菇百果 彩椒、香菇、素羊肉、百果	履歷菠 菜	紅豆紫米甜湯 紅豆、紫米、花豆		5	2.5	1.4	2.8	0	0	699	
1/11	三	黑芝麻飯 白米、黑芝麻	香拌素什錦 素雞丁、甜椒、杏鮑菇	麻婆豆腐 板豆腐、油片絲、木耳	有機青 江菜	黃瓜腐皮湯 大黃瓜、角螺		4	2.5	1.8	2.8	0	0	639	
1/12	四	台式炒米粉(細米粉+米粉炒料) 細米粉、南瓜、黑木耳、紅蘿蔔、高麗菜、角螺		香滷豆包 炸豆包*1	小白菜	蘿蔔素丸湯 白蘿蔔、素丸子、芹菜	履歷帝 王柑	3.1	2.5	1.7	3	1	0	642	
1/13	五	紫米飯 白米、紫米	馬鈴薯燒麵腸 馬鈴薯、麵腸、胡蘿蔔	素炒白菜 大白菜、金針菇、木耳	油菜	玉米濃湯 玉米粒、洋芋、胡蘿蔔		4.6	2.5	1.6	2.8	0	0.1	688	
1/16	一	燕麥炒飯(燕麥飯+炒料) 燕麥飯、青江菜、全素火腿、胡蘿蔔、木耳		筍茸滷豆腐 四角油豆腐、黑豆干、筍干	有機黑 葉白菜	綠豆珍珠麥仁甜湯 綠豆、珍珠、大麥仁		5	2.5	1.3	3	0	0	705	
1/17	二	糙米飯 白米、糙米	茄香煲 茄子、素絞肉、九層塔	什錦炒甘藍 高麗菜、木耳、素蜜餞	有機小 松菜	榨菜粉絲湯 榨菜絲、冬粉、綠豆芽		4	2.5	1.7	2.8	0	0	636	
1/18	三	燕麥飯 白米、燕麥	四喜烤麩 烤麩、鮮菇、筍片	黃瓜三絲 大黃瓜、白干絲、胡蘿蔔、木耳	有機荷 葉白菜	海結玉米湯 海結、玉米段、胡蘿蔔		4	2.5	1.7	3	0	0	645	
1/19	四	黑糖捲 黑糖捲*1		榨菜炒豆干片 榨菜、豆干片、胡蘿蔔、金針菇	有機青 松菜	麵線糊 紅麵線、角螺、大白菜、木耳	履歷常 溫豆漿	4.5	2.5	1.4	2.8	0	0	664	休業式

寒假開始 假期愉快  
二月菜單

2/13	一	糙米飯 白米、糙米	彩椒炒豆包 炸豆包切四、彩椒、青椒	白菜麵筋 大白菜、麵筋、胡蘿蔔、香菇	有機小 松菜	海根玉米湯 海帶根、玉米段、小油腐、薑		4.1	2.5	1.9	2.8	0	0	648	
2/14	二	小米飯 白米、小米	銀芽三絲 豆芽菜、木耳、甜椒、全素火腿	花菜麵筋 花菜、麵筋、木耳	履歷小 白菜	地瓜西米露銀耳湯 地瓜、西米露、白木耳		5	2.5	1.4	2.7	0	0	694	
2/15	三	紫米飯 白米、紫米	白玉燒麵腸 白蘿蔔、麵腸、胡蘿蔔	蒲瓜麵線 蒲瓜、麵線、木耳	有機山 茼蒿	羅宋湯 番茄、芹菜、麥仁、洋芋		4.2	2.5	2	2.8	0	0	658	
2/16	四	茄汁義大利麵(白麵+義大利麵料) 白麵、番茄、杏鮑菇、小黃瓜、角螺		綜合天婦羅 炸豆腐、甜椒、杏鮑菇	履歷油 菜	玉米濃湯 玉米粒、洋芋、胡蘿蔔	茂谷	4.3	2.5	1.3	3	1	0.1	728	
2/17	五	燕麥飯 白米、燕麥	茄香素雞 茄子、素雞	白菜滷 大白菜、角螺、木耳、胡蘿蔔	履歷菠 菜	黃瓜素排骨湯 大黃瓜、素排骨、芹菜		4	2.5	2	2.8	0	0	644	
2/18	六	地瓜飯 白米、地瓜	辣拌豆腐 小三角油腐、杏鮑菇、木耳、辣豆瓣	堅果玉米 玉米粒、小黃瓜、彩椒、堅果	履歷青 江菜	酸菜筍片湯 酸菜、筍片、凍豆腐、薑		4.3	2.5	1.7	2.8	0	0	657	
2/20	一	台式炒米粉(細米粉+米粉炒料) 細米粉、全素火腿、芹菜、黑木耳、紅蘿蔔、高麗菜		香滷大油腐 大四角油腐*1	有機黑 葉白菜	酸辣湯 板豆腐、番茄、木耳		3.1	2.5	1.4	3	0	0	575	
2/21	二	燕麥飯 白米、燕麥	塔香麵腸 麵腸、杏鮑菇、九層塔	番茄燒白菜 番茄、大白菜、角螺	履歷菠 菜	蘿蔔素丸湯 白蘿蔔、素丸、芹菜		4	2.5	1.7	2.7	0	0	632	
2/22	三	糙米飯 白米、糙米	咖哩豆腸 炸豆腐、洋芋、紅蘿蔔、咖哩粉	玉米炒素蜜餞 玉米粒、素蜜餞、胡蘿蔔、豆醬	履歷萬 苣	青木瓜香菇湯 青木瓜、香菇		4.5	2.5	1.4	2.8	0	0	664	
2/23	四	白饅頭 白饅頭*1		海苔豆包 海苔豆包*1	鵝白菜	小米鹹粥(小米+粥料) 小米飯、高麗菜、生香菇、胡蘿蔔、木耳	履歷常 溫豆漿	5	3.5	1.2	3	0	0	778	
2/24	五	五穀飯 白米、五穀米	海結燒素羊肉 海結、素羊肉、胡蘿蔔	青花三色 青花菜、香菇、胡蘿蔔、百頁豆腐	有機高 麗菜	紫菜金菇湯 紫菜、金針菇、薑		4	2.5	2	2.6	0	0	635	

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準後, 方可變更菜單; 不便之處, 敬請見諒。