



新竹市立三民國中午餐廚房

112年3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
3/1	三	芋香飯	洋芋炒麵腸	枸杞瓠瓜	有機食蔬	冬瓜鮮菇湯		4.5	2.5	2	2.7	0	0	674	
		白米、芋頭	麵腸、洋芋、胡蘿蔔	瓠瓜、枸杞、胡蘿蔔、木耳		冬瓜、鮮菇、薑									
3/2	四	茄汁義大利麵(白麵+義大利麵料)	炸雙拼	炸豆腐、茄子、彩椒	季節食蔬	油腐味噌湯		4	2.5	1.5	3	0	0	640	
		白麵、番茄、杏鮑菇、小黃瓜、角螺				小四角油腐、白蘿蔔、味噌									
3/3	五	燕麥飯	素咖哩	高麗菜粉絲	季節食蔬	結頭菜素排骨湯		4.4	2.5	2	2.7	0	0	667	
		白米、燕麥	角螺、茄子、金針菇、洋芋、咖哩粉	高麗菜、金針菇、木耳、冬粉		結頭菜、素排骨									
3/6	一	芋香飯	蠔油素雞	彩菇百果	有機食蔬	綠豆QQ湯	鮮奶	5	2.5	1.4	2.7	0	1	814	乳品加菜
		白米、芋頭	素雞、炸豆包切四、杏鮑菇、芹菜	彩椒、香菇、角螺、百果		綠豆、QQ									
3/7	二	糙米飯	榨菜炒豆干片	芹香茼蒿	季節食蔬	番茄玉米湯		4.6	2.5	1.5	2.7	0	0	669	
		白米、糙米	榨菜、豆干片、胡蘿蔔、金針菇	素茼蒿、芹菜、木耳		玉米段、番茄									
3/8	三	小米飯	三杯麵腸	芋香白菜滷	季節食蔬	素羹湯		4.2	2.5	1.6	2.9	0	0	652	
		白米、小米	麵腸、杏鮑菇、九層塔	大白菜、角螺、胡蘿蔔、芋頭		素羹、白蘿蔔、筍絲									
3/9	四	台式炒米粉(細米粉+米粉炒料)	香滷大油腐	大四角油腐*1	季節食蔬	蘿蔔素丸湯		3.1	2.5	1.7	3	0	0	582	
		細米粉、全素火腿、芹菜、黑木耳、紅蘿蔔、高麗菜				白蘿蔔、素丸子、芹菜									
3/10	五	黑芝麻飯	四喜烤麩	花菜百頁	季節食蔬	元氣番茄湯		4	2.5	1.6	2.8	0	0	634	
		白米、黑芝麻	烤麩、鮮菇、筍片	花菜、百頁豆腐、胡蘿蔔		蕃茄、高麗菜、芹菜									
3/13	一	五穀飯	辣拌豆腐	堅果玉米	有機食蔬	黃瓜素羊肉湯		4.5	2.5	1.7	2.7	0	0	667	
		白米、五穀米	小三角油腐、杏鮑菇、木耳、辣豆瓣	玉米粒、小黃瓜、彩椒、堅果		大黃瓜、素羊肉									
3/14	二	高麗菜包		椒麻滷味	季節食蔬	燕麥鹹粥(白米+燕麥+粥料)	履歷常溫豆漿	5	3.5	1.5	2.6	0	0	767	
		高麗菜包*1		四分干丁、麵腸、麵筋泡、青花菜		高麗菜、全素火腿、筍絲、木耳、胡蘿蔔									
3/15	三	糙米飯	味噌燒油腐	炒三絲	季節食蔬	芹香豆薯湯		4	2.5	1.5	2.7	0	0	627	
		白米、糙米	小油腐、蘿蔔、味噌	白干絲、芹菜、海帶絲、胡蘿蔔		豆薯、芹菜									
3/16	四	黑糖捲		鮑菇滷素肚	季節食蔬	麵線糊	水果	4.5	2.5	1.6	2.7	1	0	724	
		黑糖捲*1		杏鮑菇、素肚		紅麵線、角螺、大白菜、木耳									
3/17	五	紫米飯	茄香煲	芋香玉米	季節食蔬	素肉骨茶湯		4.5	2.5	1.7	2.9	0	0	676	
		白米、紫米	茄子、素絞肉、九層塔	玉米粒、豆薯、油片絲、芋頭		高麗菜、金針菇、肉骨茶包									
3/20	一	糙米飯	鹹水百頁	關東煮	有機食蔬	海結蘿蔔湯		4.1	2.5	1.8	2.8	0	0	646	
		白米、糙米	百頁豆腐、杏鮑菇、小黃瓜	蘿蔔、玉米段、油豆腐、素丸子		海結、胡蘿蔔、薑									
3/21	二	燕麥飯	青木瓜烤麩	麻婆豆腐	季節食蔬	酸菜筍片湯		4	2.5	1.4	2.7	0	0	624	
		白米、燕麥	青木瓜、烤麩、香菇	板豆腐、油片絲、木耳		酸菜、筍片、凍豆腐、薑									
3/22	三	小米飯	芋香滷豆腐	香拌素什錦	季節食蔬	紅豆紫米甜湯	鮮奶	5.1	2.5	1.3	2.8	0	1	823	乳品加菜
		白米、小米	四角油腐、黑豆干、芋頭	素雞丁、甜椒、杏鮑菇		紅豆、紫米、花豆									
3/23	四	青江菜炒飯(燕麥飯+炒料)	香拌黑干	黑豆干、香菜	季節食蔬	海根玉米湯		4.2	2.5	1.5	3	0	0	654	
		白米、燕麥、青江菜、胡蘿蔔、麵輪、香菇				海帶根、玉米段、小油腐、薑									
3/24	五	地瓜飯	豆干滷麵輪	瓠瓜炒素羹	季節食蔬	羅宋湯		4.4	2.5	1.7	2.6	0	0	655	
		白米、地瓜	麵輪、干丁、胡蘿蔔	瓠瓜、素羹、胡蘿蔔、木耳		番茄、芹菜、麥仁、洋芋									
3/25	六	台式炒米粉(細米粉+米粉炒料)	海苔豆包	海苔豆包*1	季節食蔬	蘿蔔素丸湯		3.1	2.5	1.6	3	0	0	582	補課4/3
		細米粉、全素火腿、芹菜、黑木耳、紅蘿蔔、高麗菜				白蘿蔔、素丸子、芹菜									
3/27	一	五穀飯	茄香素雞	白菜麵筋	有機食蔬	海芽蔬菜湯		4	2.5	2	2.7	0	0	639	
		白米、五穀米	茄子、素雞	大白菜、麵筋、木耳		乾海芽、小白菜、薑									
3/28	二	糙米飯	咖哩豆腸	什錦炒甘藍	季節食蔬	玉米濃湯		4.7	2.5	2.1	2.9	0	0.1	712	
		白米、糙米	炸豆腸、金針菇、洋芋、咖哩粉	高麗菜、鮮菇、素蜜餞		玉米粒、洋芋、胡蘿蔔									
3/29	三	麥片飯	豆薯炒干片	素炒雞米	季節食蔬	枸杞冬瓜湯		4.5	2.5	1.7	2.6	0	0	662	
		白米、麥片	豆干片、豆薯、胡蘿蔔	麵輪、香菇、玉米粒		冬瓜、枸杞、薑									
3/30	四	炒烏龍麵(烏龍麵+炒料)	酸菜麵腸	酸菜、麵腸	季節食蔬	番茄豆腐湯	水果	4	2.5	1.6	3	1	0	703	
		烏龍麵、全素火腿、鮮蔬、胡蘿蔔、木耳				番茄、板豆腐									
3/31	五	紫米飯	黑胡椒素柳條	花菜豆絲	季節食蔬	榨菜粉絲湯		4	2.5	1.6	2.9	0	0	638	
		白米、紫米	豆包絲、小黃瓜、鮮菇	花菜、油片絲、胡蘿蔔		榨菜絲、冬粉、綠豆芽									

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。

菜單開立：藝慶企業有限公司 陳秀萍 審查單位：三民國中2月午餐委員會