



新竹市立三民國中午餐廚房

112年3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
3/1	三	芋香飯	壽喜燒	瓠瓜肉絲	有機食蔬	冬瓜肉片湯		4.2	2.5	2	2.7	0	0	653	
		白米、芋頭	肉片、洋葱、金針菇、柴魚片、味霖	瓠瓜、肉絲、木耳		冬瓜、肉片、薑									
3/2	四	茄汁義大利麵(白麵+義大利麵料)	酥炸魚排	魚排1	季節食蔬	油腐味噌湯		4	2.5	1.4	3	0	0	638	
		白麵、絞肉、洋葱、番茄、鮑菇頭				小四角油腐、白蘿蔔、味噌									
3/3	五	燕麥飯	南洋咖哩肉丁	高麗菜粉絲	季節食蔬	結頭菜排骨湯		4.2	2.5	2	2.7	0	0	653	
		白米、燕麥	肉丁、洋芋、胡蘿蔔、洋葱、椰漿、咖哩粉	高麗菜、金針菇、木耳、冬粉		結頭菜、排骨丁									
3/6	一	芋香飯	鮮蔬火腿蛋	蠔油素雞	有機食蔬	綠豆QQ湯	鮮奶	5	2.5	1.3	3	0	1	825	乳品加菜
		白米、芋頭	洗選蛋、素火腿、高麗菜、洋葱	素雞、海結、杏鮑菇、素蠔油		綠豆、QQ									
3/7	二	糙米飯	紅燒肉丁	榨菜肉絲豆干片	季節食蔬	玉米蛋花湯		4.5	2.5	1.4	2.7	0	0	659	
		白米、糙米	肉丁、白蘿蔔、胡蘿蔔	榨菜、肉絲、豆干片、蔥		玉米粒、洗選蛋、絞紅蔥									
3/8	三	小米飯	三杯雞丁	芋香白菜滷	季節食蔬	魚羹湯		4.2	2.5	1.7	2.9	0	0	655	
		白米、小米	骨髓丁、四分干丁、杏鮑菇、九層塔	大白菜、肉片、芋頭		魚羹、白蘿蔔、筍絲、柴魚片									
3/9	四	台式炒米粉(細米粉+米粉炒料)	滷大排	豬排1	季節食蔬	蘿蔔魚丸湯		3	2.5	1.7	3	0	0	575	
		細米粉、肉絲、芹菜、黑木耳、紅蘿蔔、高麗菜、韭菜				白蘿蔔、魚丸、芹菜									
3/10	五	黑芝麻飯	肉燥油腐	花菜百頁	季節食蔬	元氣番茄湯		4	2.5	1.4	2.8	0	0	629	
		白米、黑芝麻	絞肉、小三角油腐、洋葱、絞紅蔥	花菜、百頁豆腐、胡蘿蔔		蕃茄、高麗菜、芹菜									
3/13	一	五穀飯	白菜燒肉片	辣拌豆腐	有機食蔬	黃瓜排骨湯		4	2.5	1.8	2.7	0	0	634	
		白米、五穀米	肉片、大白菜、洋葱	小三角油腐、杏鮑菇、木耳、辣豆瓣		大黃瓜、排骨丁									
3/14	二	奶皇包		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	1.4	2.6	0	0	765	
		奶皇包1		四分干丁、鮑腸、鮑筋泡、青花菜		高麗菜、洗選蛋、筍絲、木耳、胡蘿蔔、絞紅蔥									
3/15	三	糙米飯	味噌雞肉	炒三絲	季節食蔬	豆薯肉片湯		4	2.5	1.3	2.7	0	0	622	
		白米、糙米	骨髓丁、小油腐、味噌	白千絲、肉絲、海帶絲、胡蘿蔔		豆薯、肉片、芹菜									
3/16	四	黑糖捲		鹹酥雞丁	季節食蔬	麵線糊	水果	4.5	2.5	1.4	3	1	0	733	
		黑糖捲1		雞丁、四分干丁		紅麵線、肉絲、洗選蛋、大白菜、木耳									
3/17	五	紫米飯	義式燉肉	芋香玉米	季節食蔬	肉骨茶湯		4.5	2.5	1.8	2.6	0	0	665	
		白米、紫米	肉丁、洋葱、番茄、義式香料	玉米粒、絞肉、油片絲、芋頭		高麗菜、洋芋、排骨丁、肉骨茶包									
3/20	一	糙米飯	魚丸肉燥	關東煮	有機食蔬	海結排骨湯		4.1	2.5	1.7	2.8	0	0	643	
		白米、糙米	絞肉、魚丸、冬瓜、攪花瓜	蘿蔔、玉米段、油豆腐、米血丁		海結、排骨丁、胡蘿蔔									
3/21	二	燕麥飯	青木瓜滷雞肉	麻婆豆腐	季節食蔬	酸菜肉片湯		4	2.5	1.5	2.7	0	0	627	
		白米、燕麥	骨髓丁、青木瓜	板豆腐、絞肉、木耳、青蔥		肉片、酸菜、凍豆腐、薑									
3/22	三	小米飯	番茄洋葱炒蛋	芋香滷豆腐	季節食蔬	紅豆紫米甜湯	鮮奶	5.1	2.5	1.2	3	0	1	830	乳品加菜
		白米、小米	洗選蛋、番茄、洋葱	四角油腐、黑豆干、芋頭		紅豆、紫米、花豆									
3/23	四	青江菜炒飯(燕麥飯+炒料)	白菜獅子頭	獅子頭1、白菜	季節食蔬	海根玉米湯		4.2	2.5	1.4	3	0	0	652	
		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	豆干滷肉	瓠瓜蝦皮	季節食蔬	羅宋湯		4.4	2.5	1.8	2.6	0	0	658	
		白米、地瓜	肉片、干丁、胡蘿蔔、青蔥	瓠瓜、胡蘿蔔、肉絲、蝦皮		番茄、芹菜、麥仁、絞肉、洋芋									
3/25	六	台式炒米粉(細米粉+米粉炒料)	滷豬排	豬排1	季節食蔬	蘿蔔魚丸湯		3	2.5	1.7	3	0	0	575	補課4/3
		細米粉、肉絲、芹菜、黑木耳、紅蘿蔔、高麗菜、韭菜				白蘿蔔、魚丸、芹菜									
3/27	一	五穀飯	照燒肉片	白菜麵筋	有機食蔬	海芽魚羹湯		4	2.5	2.1	2.7	0	0	642	
		白米、五穀米	肉片、洋葱、青椒、味霖	大白菜、麵筋、木耳		乾海芽、魚羹、小白菜、薑									
3/28	二	糙米飯	咖哩雞	培根高麗菜	季節食蔬	玉米濃湯		4.7	2.5	2	2.9	0	0.1	709	
		白米、糙米	骨髓丁、洋芋、紅蘿蔔、洋葱、咖哩粉	高麗菜、培根、黑木耳		玉米粒、洗選蛋、洋葱									
3/29	三	麥片飯	瓜仔芋香肉燥	豆薯炒干片	季節食蔬	冬瓜排骨湯		4	2.5	1.7	2.6	0	0	627	
		白米、麥片	絞肉、芋頭、香菇、攪花瓜	豆干片、豆薯、胡蘿蔔		冬瓜、排骨丁									
3/30	四	炒烏龍麵(烏龍麵+炒料)	酸菜麵腸	酸菜、麵腸	季節食蔬	番茄豆腐蛋花湯	水果	4	2.5	1.5	3	1	0	700	
		烏龍麵、素火腿、鮮蔬、胡蘿蔔、洋葱、木耳、柴魚片				番茄、板豆腐、洗選蛋									
3/31	五	紫米飯	沙茶肉片	花菜豆絲	季節食蔬	榨菜肉絲湯		4	2.5	1.6	2.7	0	0	629	
		白米、紫米	肉片、洋葱、胡蘿蔔、蔥、沙茶醬	花菜、油片絲、胡蘿蔔		榨菜絲、肉絲、絞紅蔥									
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。														