



新竹市立三民國中午餐廚房

112年4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
4/3	一	兒童節快樂 兒童清明連假 清明														
4/4	二															
4/5	三															
4/6	四	白醬義大利麵(白麵+白醬料)			炸雙拼	有機青 江菜	海芽味噌豆腐湯	奇異 果	4	2.5	1.4	3	1	0	698	
		白麵、素蜜餞、花菜、生香菇、胡蘿蔔			炸豆腸、茄子、彩椒		乾海芽、豆腐、味噌									
4/7	五	台式炒米粉(細米粉+米粉炒料)			海苔豆包	有機青 松菜	蘿蔔素丸湯		3	2.5	1.7	3	0	0	575	
		細米粉、角螺、芹菜、黑木耳、紅蘿蔔、高麗菜			海苔豆包*1		白蘿蔔、素丸子、芹菜									
4/10	一	糙米飯	壕油芹香素雞		素炒雞米	有機皺 葉白菜	芋香椰奶珍珠西米露	鮮奶	5	2.5	1.3	2.8	0	1	816	乳品加菜
		白米、糙米	素雞、芹菜、杏鮑菇、素蠔油		麵輪、香菇、玉米粒		芋頭、珍珠、西米露、椰奶									
4/11	二	小米飯	黑胡椒炒豆包		什錦炒甘藍	有機青 江菜	花椰菜腐皮湯		4	2.5	2.2	2.9	0	0	653	
		白米、小米	豆包一切四、小黃瓜、彩椒		高麗菜、金針菇、木耳		白花菜、角螺、胡蘿蔔									
4/12	三	五穀飯	宮保素肚		黃瓜百頁	履歷小 白菜	黃豆芽番茄湯		4	2.5	2.1	2.7	0	0	642	
		白米、五穀米	素肚、鮮菇、小黃瓜、乾辣椒		大黃瓜、百頁豆腐、胡蘿蔔		黃豆芽、番茄									
4/13	四	高麗菜包			青花雙色	有機黑 葉白菜	古早味鹹粥(白米+糙米+粥料)		5	2.5	1.2	2.7	0	0	689	
		高麗菜包*1			青花菜、香菇、豆包切四丁		全素火腿、高麗菜、木耳、芹菜									
4/14	五	燕麥飯	素咖哩		炒三絲	蒲瓜	素肉骨茶湯		4.2	2.5	1.6	2.8	0	0	648	
		白米、燕麥	炸豆腸、茄子、鮮菇、洋芋、咖哩粉		白干絲、芹菜、海帶絲、胡蘿蔔		高麗菜、金針菇、肉骨茶包									
4/17	一	黑芝麻飯	豆薯炒干片		彩菇百果	有機味 美菜	海根玉米湯		4.2	2.5	1.9	2.7	0	0	651	
		白米、黑芝麻	豆干片、豆薯、胡蘿蔔		彩椒、香菇、角螺、百果		海帶根、玉米段、薑									
4/18	二	白饅頭			鮑菇滷素肚	履歷小 白菜	芋香燕麥粥(白米+糙米+粥料)		5	3.5	1.5	2.7	0	0	772	
		白饅頭*1			杏鮑菇、素肚		芋頭、香菇、高麗菜、素火腿									
4/19	三	地瓜飯	茄香豆腸		蒲瓜麵線	有機小 松菜	元氣番茄湯		4.3	2.5	1.8	2.9	0	0	664	
		白米、地瓜	茄子、豆腸		蒲瓜、麵線、木耳		蕃茄、高麗菜、芹菜									
4/20	四	紫米飯	海結滷烤麩		涼薯玉米	高麗菜	素羹湯	履歷常 溫豆漿	4.3	3.5	1.8	2.7	0	0	730	
		白米、紫米	烤麩、海帶結、紅蘿蔔		玉米粒、涼薯、油片絲		素羹、白蘿蔔、九層塔									
4/21	五	台式炒米粉(細米粉+米粉炒料)			香滷大油腐	鵝白菜	冬瓜鮮菇湯		3	2.5	1.6	3	0	0	573	
		細米粉、角螺、芹菜、黑木耳、紅蘿蔔、高麗菜			大四角油腐*1		冬瓜、鮮菇、薑									
4/24	一	燕麥飯	咖哩豆包		高麗菜粉絲	有機萬 苳	海結玉米湯		4.4	2.5	2.1	2.8	0	0	674	
		白米、燕麥	炸豆包一切四、洋芋、紅蘿蔔、咖哩粉		高麗菜、金針菇、木耳、冬粉		海結、玉米段、胡蘿蔔									
4/25	二	小米飯	塔香麵腸		麻婆豆腐	履歷小 白菜	青木瓜香菇湯		4	2.5	1.7	2.7	0	0	632	
		白米、小米	麵腸、杏鮑菇、九層塔		板豆腐、油片絲、木耳		青木瓜、香菇									
4/26	三	(菜包+起司蛋糕捲+養生素粽)*1+雙花炒彩椒+福圓紅豆湯														
		(菜包+無蛋成分蛋糕+養生素粽)*1+青花菜、白花菜、彩椒+紅豆、小湯圓、乾龍眼肉														
4/27	四	黑糖捲			香滷豆包	履歷菠 菜	麵線糊	綠葡 萄	4.5	2.5	1.3	3	1	0	730	
		黑糖捲*1			炸豆包*1		紅麵線、角螺、筍絲、木耳									
4/28	五	糙米飯	蘿蔔燒豆腐		芹香茼蒿	履歷大 A菜	紅豆紫米甜湯	鮮奶	5	2.5	1.8	2.7	0	1	824	乳品加菜
		白米、糙米	四角油腐、黑干丁、蘿蔔		芹菜、素茼蒿、木耳		紅豆、紫米、花豆									
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。															