



新竹市立三民國中午餐廚房

112年5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
5/1	一	糙米飯	鮮蔬火腿炒蛋	辣拌豆腐	有機食蔬	綠豆珍珠麥仁甜湯		5	2.5	1.2	3	0	0	703	
		白米、糙米	洗選蛋、素火腿、高麗菜、洋葱 蔥	小三角油豆腐、豆干、杏鮑 菇、木耳		綠豆、珍珠、大麥仁									
5/2	二	燕麥飯	咖哩肉丁	螞蟻上樹	季節食蔬	銀耳雞湯	鮮奶	4.5	2.5	1.4	2.6	0	1	775	乳品加菜
		白米、燕麥	肉丁、洋芋、胡蘿蔔、洋葱、 咖哩粉	冬粉、絞肉、綠豆芽、紅 蘿蔔、木耳		乾銀耳、雞肉、青木瓜、紅棗									
5/3	三	小米飯	塔香雞丁	黃瓜肉片	季節食蔬	豆薯肉絲湯		4	2.5	1.8	2.7	0	0	634	
		白米、小米	骨髓丁、四分干丁、杏鮑菇、 九層塔	大黃瓜、肉片、胡蘿蔔		豆薯、肉絲、芹菜									
5/4	四	茄汁筆管麵(筆管麵+麵料)		炸魚排	季節食蔬	海芽味噌湯		4	2.5	1.4	3	0	0	638	
		筆管麵、絞肉、洋葱、番茄、鮑菇頭		魚排*1		乾海芽、豆腐、蔥、味噌、柴 魚片									
5/5	五	黑芝麻飯	黑胡椒肉絲	冬瓜魚丸	季節食蔬	肉骨茶湯		4	2.5	2	2.7	0	0	639	
		白米、黑芝麻	肉絲、洋葱、胡蘿蔔、蔥、黑 胡椒	冬瓜、魚丸、木耳、胡蘿 蔔		高麗菜、金針菇、排骨丁、肉 骨茶包									
5/8	一	麥片飯	壽喜燒	芹香干絲	有機食蔬	冬瓜肉片湯		4	2.5	1.7	2.6	0	0	627	
		白米、麥片	肉片、洋葱、金針菇、柴魚 片、味霖	白干絲、肉絲、芹菜、胡 蘿蔔		冬瓜、肉片、薑									
5/9	二	奶皇包		小瓜炒素雞	季節食蔬	小米蔬菜粥(小米+粥料)		5	2.5	1.2	2.7	0	0	689	
		奶皇包*1		小黃瓜、素雞、胡蘿蔔		小米飯、高麗菜、生香菇、洗 選蛋、素火腿									
5/10	三	糙米飯	糖醋雞丁	瓠瓜蝦皮	季節食蔬	海結排骨湯		4	2.5	1.9	2.7	0	0	637	
		白米、糙米	骨髓丁、小黃瓜、洋葱、胡蘿 蔔	瓠瓜、木耳、肉絲、蝦皮		海結、排骨丁、胡蘿蔔									
5/11	四	刈包		香雞排	季節食蔬	魚羹麵線糊	水果	4.5	2.5	1.2	3	1	0	728	
		刈包*1		無骨香雞排*1		紅鮑綠、魚羹、筍絲、胡蘿 蔔、木耳									
5/12	五	燕麥飯	瓜仔肉	韓式拌菜	季節食蔬	元氣番茄湯		4.4	2.5	1.8	2.8	0	0	667	
		白米、燕麥	絞肉、碎干丁、香菇、攪花瓜	黃豆芽、冬粉、胡蘿蔔、 木耳		蕃茄、高麗菜、芹菜									
5/15	一	糙米飯	沙茶肉片	燴烤麩	有機食蔬	羅宋湯		4.5	2.5	1.6	2.7	0	0	664	
		白米、糙米	肉片、洋葱、胡蘿蔔、蔥、沙 茶醬	玉米粒、涼薯、絞肉、烤 麩		洋芋、芹菜、麥仁、絞肉									
5/16	二	地瓜飯	味噌雞肉	冬瓜魚羹	季節食蔬	海根玉米湯		4.4	2.5	1.7	2.6	0	0	655	
		白米、地瓜	骨髓丁、小油豆腐、味噌	冬瓜、魚羹、木耳、胡蘿 蔔		海帶根、玉米段、薑									
5/17	三	燕麥飯	番茄炒蛋	五香拌豆干	季節食蔬	紅豆紫米甜湯	鮮奶	4	2.5	1.2	3	0	1	753	乳品加菜
		白米、燕麥	洗選蛋、番茄、洋葱	豆干、杏鮑菇、熟花生、 木耳		紅豆、紫米、花豆									
5/18	四	燕麥炒飯(燕麥飯+炒料)		香滷豬排	季節食蔬	黃瓜魚丸湯		4	2.5	1.5	3	0	0	640	
		白米、燕麥、鮮蔬、胡蘿蔔、麵輪、香菇		豬排*1		大黃瓜、魚丸									
5/19	五	麥片飯	義式燉肉	榨菜肉絲豆干片	季節食蔬	番茄豆芽湯		4	2.5	1.7	2.6	0	0	627	
		白米、麥片	肉丁、洋葱、番茄、義式香料	榨菜、肉絲、豆干片、蔥		番茄、黃豆芽、肉片									
5/22	一	糙米飯	打拋豬肉	關東煮	有機食蔬	蔬菜湯		4.1	2.5	1.7	2.7	0	0	639	
		白米、糙米	絞肉、洋葱、番茄、九層塔	蘿蔔、玉米段、油豆腐、 米血丁		白花茶、胡蘿蔔、乾海芽									
5/23	二	燕麥飯	椰香咖哩雞	培根高麗菜	季節食蔬	紫菜金菇蛋花湯		4.2	2.5	2	2.9	0	0	662	
		白米、燕麥	骨髓丁、洋芋、紅蘿蔔、洋 蔥、椰漿、咖哩粉	高麗菜、培根、黑木耳		紫菜、金針菇、洗選蛋									
5/24	三	五穀飯	照燒肉片	涼薯玉米	季節食蔬	青木瓜雞湯		4.3	2.5	1.7	2.8	0	0	657	
		白米、五穀米	肉片、洋葱、青椒、味霖	玉米粒、絞肉、涼薯、胡 蘿蔔		青木瓜、雞丁									
5/25	四	台式炒米粉(細米粉+米粉炒料)		香菇蒸蛋	季節食蔬	大滷湯	水果	3	2.5	1.4	3	1	0	628	
細米粉、素火腿、芹菜、黑木耳、紅蘿蔔、高麗 菜、韭菜		洗選蛋、香菇、柴魚片	豆腐、番茄、木耳、筍絲												
5/26	五	紫米飯	洋芋雞丁	黃瓜三絲	季節食蔬	冬瓜排骨湯		4.2	2.5	1.8	2.6	0	0	644	
		白米、紫米	骨髓丁、洋芋、洋葱、胡蘿 蔔	大黃瓜、白干絲、胡蘿 蔔、木耳		冬瓜、排骨丁、薑									
5/29	一	黑芝麻飯	魚丸肉燥	什錦花菜	有機食蔬	黃瓜肉片湯		4	2.5	1.7	2.7	0	0	632	
		白米、黑芝麻	絞肉、魚丸、冬瓜	花菜、香菇、胡蘿蔔、肉 絲		大黃瓜、肉片									
5/30	二	小米飯	青木瓜滷雞肉	麻婆豆腐	季節食蔬	冬菜粉絲湯	履歷常 溫豆漿	4.2	3.5	1.6	2.7	0	0	718	
		白米、小米	骨髓丁、青木瓜	板豆腐、絞肉、木耳、青 蔥		冬菜、冬粉、鮮蔬									
5/31	三	地瓜飯	豆干滷肉	蒲瓜肉絲	季節食蔬	玉米魚羹湯		4.5	2.5	1.5	2.6	0	0	657	
		白米、地瓜	肉片、干丁、胡蘿蔔、青蔥	蒲瓜、肉絲、木耳		玉米粒、魚羹									
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。														