新竹市立三民國中午餐廚房

112年5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
5/1	一	糙米飯 白米、糙米	辣拌豆腐 小三角油腐、豆干、杏鮑菇、木耳	堅果玉米 玉米粒、小黃瓜、豆薯、堅果	有機食蔬	綠豆珍珠麥仁甜湯 綠豆、珍珠、大麥仁		5.1	2.5	1.2	3	0	0	710	
5/2	二	燕麥飯 白米、燕麥	素咖哩 炸豆腸、茄子、鮮菇、洋芋、咖哩粉	螞蟻上樹 冬粉、碎干丁、綠豆芽、紅蘿蔔、木耳	季節食蔬	銀耳湯 乾銀耳、玉米段、紅棗	鮮奶	4.6	2.5	1.5	2.6	0	1	784	乳品加菜
5/3	三	小米飯 白米、小米	塔香麵腸 麵腸、杏鮑菇、九層塔	黃瓜百頁 大黃瓜、百頁豆腐、胡蘿蔔	季節食蔬	芹香豆薯湯 豆薯、芹菜		4	2.5	1.8	2.9	0	0	643	
5/4	四	茄汁筆管麵(筆管麵+麵料) 筆管麵、番茄、杏鮑菇、小黃瓜、角螺		綜合天婦羅 炸豆包切四、甜椒、茄子	季節食蔬	海芽味噌湯 乾海芽、豆腐、味噌		4	2.5	1.4	3	0	0	638	
5/5	五	黑芝麻飯 白米、黑芝麻	海結滷烤麩 烤麩、海帶結、紅蘿蔔	彩菇百果 彩椒、香菇、角螺、百果	季節食蔬	素肉骨茶湯 高麗菜、金針菇、肉骨茶包		4.1	2.5	2	2.7	0	0	646	
5/8	一	麥片飯 白米、麥片	芹香干絲 白干絲、芹菜、胡蘿蔔、木耳	素炒雞米 油片絲、香菇、玉米粒	有機食蔬	冬瓜鮮菇湯 冬瓜、鮮菇、薑		4.2	2.5	1.7	2.6	0	0	641	
5/9	二	香酥饅頭 白饅頭*1		小瓜炒素雞 小黃瓜、素雞、胡蘿蔔	季節食蔬	小米蔬菜粥(小米+粥料) 小米飯、高麗菜、木耳、芹菜、全素火腿		5	2.5	1.2	3	0	0	703	
5/10	三	糙米飯 白米、糙米	糖醋豆包 炸豆包切四、小黃瓜、胡蘿蔔、番茄醬	瓠瓜麵線 瓠瓜、麵線、木耳	季節食蔬	海結玉米湯 海結、玉米段、胡蘿蔔		4	2.5	1.8	3	0	0	648	
5/11	四	刈包 刈包*1		海苔豆包 海苔豆包*1	季節食蔬	麵線糊 紅麵線、角螺、筍絲、胡蘿蔔、木耳	水果	4.5	2.5	1.2	3	1	0	728	
5/12	五	燕麥飯 白米、燕麥	茄香煲 茄子、素絞肉、九層塔	韓式拌菜 黃豆芽、冬粉、胡蘿蔔、木耳	季節食蔬	元氣番茄湯 蕃茄、高麗菜、芹菜		4.4	2.5	2	2.8	0	0	672	
5/15	一	糙米飯 白米、糙米	沙茶素雞 素雞、芹菜、胡蘿蔔、金針菇、沙茶醬	燴烤麩 玉米粒、涼薯、烤麩	有機食蔬	羅宋湯 洋芋、芹菜、麥仁		4.5	2.5	1.6	2.9	0	0	673	
5/16	二	地瓜飯 白米、地瓜	味噌油腐 小油腐、蘿蔔、味噌	冬瓜素羹 冬瓜、素羹、木耳、胡蘿蔔	季節食蔬	海根玉米湯 海帶根、玉米段、薑		4.4	2.5	1.6	2.6	0	0	653	
5/17	三	燕麥飯 白米、燕麥	五香拌豆干 豆干、杏鮑菇、熟花生、木耳	芹香蒟蒻 芹菜、素蒟蒻、金針菇、胡蘿蔔	季節食蔬	紅豆紫米甜湯 紅豆、紫米、花豆	鮮奶	4	2.5	1.4	2.7	0	1	744	乳品加菜
5/18	四	燕麥炒飯(燕麥飯+炒料) 白米、燕麥、鮮蔬、胡蘿蔔、麵輪、香菇		鮑菇滷素肚 杏鮑菇、素肚	季節食蔬	黃瓜素丸湯 大黃瓜、素丸		4	2.5	1.6	3	0	0	643	
5/19	五	麥片飯 白米、麥片	榨菜豆干片 榨菜、豆干片、金針菇	醬燒素甜條 素甜條、小黃瓜、木耳	季節食蔬	番茄豆芽湯 番茄、黃豆芽		4	2.5	1.7	2.7	0	0	632	
5/22	一	糙米飯 白米、糙米	黑胡椒炒豆包 豆包一切四、小黃瓜、彩椒	關東煮 蘿蔔、玉米段、油豆腐、米血丁	有機食蔬	蔬菜湯 白花菜、胡蘿蔔、乾海芽		4.1	2.5	1.7	2.9	0	0	648	
5/23	二	燕麥飯 白米、燕麥	咖哩豆腸 炸豆腸、金針菇、洋芋、咖哩粉	什錦炒甘藍 高麗菜、金針菇、木耳	季節食蔬	紫菜金菇湯 紫菜、金針菇、胡蘿蔔		4.2	2.5	2	3	0	0	667	
5/24	三	五穀飯 白米、五穀米	四喜烤麩 烤麩、杏鮑菇、筍片	涼薯玉米 玉米粒、油片絲、涼薯、胡蘿蔔	季節食蔬	青木瓜鮮菇湯 青木瓜、鮮菇		4.3	2.5	1.8	2.8	0	0	660	
5/25	四	台式炒米粉(細米粉+米粉炒料) 細米粉、角螺、芹菜、黑木耳、紅蘿蔔、高麗菜		香滷大油腐 大四角油豆腐*1	季節食蔬	大滷湯 豆腐、番茄、木耳、筍絲	水果	3	2.5	1.3	3	1	0	625	
5/26	五	紫米飯 白米、紫米	洋芋麵腸 麵腸、洋芋、胡蘿蔔	黃瓜三絲 大黃瓜、白干絲、胡蘿蔔、木耳	季節食蔬	薑絲冬瓜湯 冬瓜、薑絲		4.2	2.5	1.7	2.8	0	0	650	
5/29	一	黑芝麻飯 白米、黑芝麻	茄香素雞 茄子、素雞	什錦花菜 花菜、香菇、胡蘿蔔	有機食蔬	黃瓜枸杞湯 大黃瓜、枸杞		4	2.5	1.8	2.7	0	0	634	
5/30	二	小米飯 白米、小米	青木瓜滷烤麩 烤麩、青木瓜、香菇	麻婆豆腐 板豆腐、油片絲、木耳	季節食蔬	冬菜粉絲湯 冬菜、冬粉、鮮蔬	履歷常溫豆漿	4.2	3.5	1.5	2.7	0	0	716	
5/31	三	地瓜飯 白米、地瓜	豆干滷麵輪 麵輪、干丁、胡蘿蔔	枸杞蒲瓜 蒲瓜、枸杞、金針菇、木耳	季節食蔬	玉穗鮮湯 玉米段、胡蘿蔔、香菜		4.5	2.5	1.6	2.6	0	0	660	

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:簑慶企業有限公司 陳秀萍　　審查單位:三民國中4月午餐委員會