新竹市立三民國中午餐廚房

112年6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
6/1	四	義式茄醬麵(筆管麵+麵料) 筆管麵、絞肉、洋蔥、番茄、鮑菇頭		酥炸魚排 魚排*1	季節食蔬	紫菜豆腐湯 紫菜、豆腐、薑	鮮奶	4	2.5	1.4	3	0	1	758	乳品加菜
6/2	五	燕麥炒飯(燕麥飯+炒料) 燕麥飯、鮮蔬、素火腿、洗選蛋、胡蘿蔔、木耳		花生香菇麵筋 麵筋泡、香菇、花生	季節食蔬	紅豆紫米甜湯 紅豆、紫米、花豆		5	2.5	1.5	3	0	0	710	
6/5	一	糙米飯 白米、糙米	咖哩雞丁 骨腿丁、洋芋、紅蘿蔔、洋蔥、咖哩粉	魚羹高麗菜 魚羹、高麗菜、木耳	有機食蔬	蒜香花椰菜湯 白花菜、肉片、胡蘿蔔、蒜泥		4.3	2.5	2	2.6	0	0	656	
6/6	二	黑糖捲 黑糖捲*1		宮保小瓜素雞炒蛋 洗選蛋、素雞、小黃瓜、杏鮑菇頭	季節食蔬	燕麥鹹稀飯(白米+燕麥+粥料) 高麗菜、素火腿、筍絲、木耳、胡蘿蔔、絞紅蔥	履歷常溫豆漿	5	3.5	1.5	3	0	0	785	
6/7	三	五穀飯 白米、五穀米	梅干肉丁 肉丁、梅干菜、老薑	黃瓜金菇 大黃瓜、金針菇、肉片、木耳	季節食蔬	冬瓜魚丸湯 冬瓜、魚丸、薑		4	2.5	2	2.7	0	0	639	
6/8	四	炒米粉(細米粉+米粉炒料) 細米粉、肉絲、芹菜、黑木耳、紅蘿蔔、高麗菜、韭菜		香滷雞腿排 雞腿排*1	季節食蔬	鮮筍排骨湯 竹筍、排骨丁	水果	3	2.5	1.6	3	1	0	633	
6/9	五	黑芝麻飯 白米、黑芝麻	洋蔥炒肉絲 肉絲、洋蔥、木耳	涼薯玉米 玉米粒、絞肉、涼薯、胡蘿蔔	季節食蔬	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔、排骨丁		4.3	2.5	1.9	2.8	0	0	662	
6/12	一	燕麥飯 白米、燕麥	薑汁燒肉 肉片、洋蔥、高麗菜、薑	麻婆豆腐 板豆腐、絞肉、木耳、青蔥	有機食蔬	紫菜金菇蛋花湯 紫菜、金針菇、洗選蛋		4	2.5	1.5	2.7	0	0	627	
6/13	二	紫米飯 白米、紫米	鹹酥雞丁 雞丁、四分干丁	蒲瓜炒肉絲 蒲瓜、肉絲、胡蘿蔔	季節食蔬	玉米濃湯 玉米粒、洗選蛋、洋芋		4.2	2.5	1.6	3	0	0.1	669	
6/14	三	糙米飯 白米、糙米	菜圃蛋 洗選蛋、菜圃、胡蘿蔔	三杯麵腸 麵腸、杏鮑菇頭、九層塔	季節食蔬	綠豆麥仁QQ甜湯 綠豆、大麥仁、QQ	鮮奶	5	2.5	1.2	3	0	1	823	乳品加菜
6/15	四	奶皇包 奶皇包*1		香雞排 無骨香雞排*1	季節食蔬	沙茶魚羹麵線 紅麵線、魚羹、竹筍、胡蘿蔔、木耳		4.5	2.5	1.3	3	0	0	670	
6/16	五	五穀飯 白米、五穀米	紅蔥肉燥 絞肉、洋蔥、紅蔥、豆干丁	花菜培根 花菜、培根、木耳	季節食蔬	番茄肉絲蛋花湯 番茄、肉絲、洗選蛋、高麗菜		4	2.5	1.7	2.9	0	0	641	9年級餐盒
6/17	六	小米飯 白米、小米	義式燉雞 骨腿丁、洋蔥、番茄、義式香料	高麗菜粉絲 高麗菜、金針菇、木耳、冬粉	季節食蔬	黃瓜肉絲湯 大黃瓜、肉絲		4.3	2.5	2	2.6	0	0	656	補課6/23 畢業典禮
6/19	一	麥片飯 白米、麥片	腐乳雞丁 骨腿丁、小油腐、味噌、豆腐乳	冬瓜魚丸 冬瓜、魚丸、木耳、胡蘿蔔	有機食蔬	蘿蔔枸杞湯 白蘿蔔、鮮菇、枸杞		4	2.5	1.8	2.7	0	0	634	
6/20	二	糙米飯 白米、糙米	咖哩肉燥 絞肉、洋芋、胡蘿蔔、洋蔥、咖哩粉	辣拌豆腐 小三角油腐、杏鮑菇、木耳	季節食蔬	蔬菜味噌湯 冬瓜、乾海芽、味噌		4.3	2.5	1.7	2.7	0	0	653	
6/21	三	地瓜飯 白米、地瓜	日式燒肉 肉片、金針菇、洋蔥、柴魚片	田園玉米 玉米粒、培根、豆薯、青蔥	季節食蔬	肉骨茶湯 高麗菜、金針菇、排骨丁、肉骨茶包		4.4	2.5	1.8	2.8	0	0	667	
5/25 5/26	四 五	端午連假													
6/26	一	糙米飯 白米、糙米	京醬肉絲 肉絲、小黃瓜、胡蘿蔔、豆芽菜	什錦花菜 花菜、香菇、肉絲	有機食蔬	黃瓜雞丁湯 大黃瓜、雞丁、枸杞		4	2.5	2	2.7	0	0	639	
6/27	二	燕麥飯 白米、燕麥	麻油雞 骨腿丁、高麗菜、米血丁、麻油	豆薯炒干片 豆干片、豆薯、胡蘿蔔	季節食蔬	海芽蛋花湯 乾海芽、洗選蛋		4	2.5	2	3	0	0	653	
6/28	三	紫米飯 白米、紫米	花生肉燥 絞肉、豆干丁、洋蔥、水煮花生	小瓜黑輪 小黃瓜、黑輪、胡蘿蔔、木耳	季節食蔬	黃豆芽肉絲湯 黃豆芽、肉絲		4	2.5	1.8	2.9	0	0	643	
6/29	四	沙茶炒麵(白麵+炒料) 白麵、素火腿、鮮蔬、胡蘿蔔、洋蔥、木耳、沙茶醬		香滷大油腐 大四角油豆腐*1	季節食蔬	冬瓜鮮菇湯 冬瓜、鮮菇、枸杞、薑	水果	4	2.5	1.4	3	1	0	698	
6/30	五	小肉包+雜糧饅頭+履歷常溫豆漿 小肉包*1+雜糧饅頭*1+履歷常溫豆漿*1						6	2	0.2	2	0	0	665	休業式

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。

菜單開立:蕓慶企業有限公司 陳秀萍　　審查單位:三民國中5月午餐委員會