



新竹市立三民國午餐廚房
112年8+9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
8/30	三	風城米粉(細米粉+米粉炒料)		香滷豆包*1	有機時蔬	芹香蘿蔔湯		3	2.5	1.5	2.9	0	0	566	
		細米粉、角螺、高麗菜、木耳、芹菜、南瓜		炸豆包*1		白蘿蔔、芹菜									
8/31	四	糙米飯	玉筍炒豆腸	黃瓜鮮菇	美味時蔬	海芽味噌湯	履歷常溫豆漿	4	3.5	2.3	2.6	0	0	717	
		白米、糙米	炸豆腸、玉米筍、木耳	大黃瓜、秀珍菇、胡蘿蔔		海帶芽、味噌									
9/1	五	小米飯	塔香鮑菇油腐	彩椒百果	美味時蔬	鮮筍湯		4.1	2.5	1.6	2.7	0	0	636	
		白米、小米	油豆腐、杏鮑菇頭、九層塔	彩椒、百果、香菇、角螺		竹筍、木耳									
9/4	一	五穀飯	客家小炒	玉筍炒高麗菜	有機時蔬	青木瓜枸杞湯		4	2.5	1.4	2.8	0	0	629	
		白米、五穀米	豆干片、杏鮑菇、芹菜、胡蘿蔔	高麗菜、玉米筍、木耳		青木瓜、枸杞									
9/5	二	地瓜飯	醬淋油豆腐*1	筊白筍彩蔬	綜合堅果	芋香西米露		5.2	2.5	1	2.8	0	0	703	
		白米、地瓜	大四角油豆腐*1、小黃瓜、胡蘿蔔	筊白筍、胡蘿蔔、毛豆仁		芋頭丁、西谷米									
9/6	三	糙米飯	三杯麵腸	瓠瓜麵線	美味時蔬	素肉骨茶湯		4	2.5	1.7	2.7	0	0	632	
		白米、糙米	麵腸、杏鮑菇頭、九層塔	瓠瓜、麵線、胡蘿蔔、木耳		高麗菜、金針菇、肉骨茶包									
9/7	四	沙茶炒麵(白麵+炒料)		雙菇滷素肚	美味時蔬	冬瓜鮮菇湯	水果	4	2.5	1.8	3	1	0	708	
		白麵、油片絲、高麗菜、胡蘿蔔、木耳、素沙茶醬		素肚、鴻喜菇、杏鮑菇		冬瓜、香菇、薑									
9/8	五	芝麻飯	瓜子麵輪	堅果花菜	美味時蔬	海結玉米湯		4.1	2.5	1.5	2.7	0	0	634	
		白米、黑芝麻	麵輪、碎干丁、香菇、撈花瓜	花椰菜、胡蘿蔔、堅果		海結、玉米段、胡蘿蔔									
9/11	一	海苔飯	海結滷烤麩	麻婆豆腐	有機時蔬	竹筍木耳湯		4	2.5	1.1	2.6	0	0	612	
		白米、海苔粉	烤麩、海帶結、胡蘿蔔	板豆腐、油片絲、木耳		竹筍、木耳									
9/12	二	紫米飯	南瓜豆腸	白菜滷	美味時蔬	玉米湯		4.5	2.5	1.5	2.7	0	0	662	
		白米、紫米	炸豆腸、南瓜	大白菜、木耳、角螺		玉米粒、涼薯、胡蘿蔔									
9/13	三	藜麥飯	熱帶波蘿堅果豆包	芹香茼蒿	美味時蔬	紅豆紫米甜湯	鮮奶	5	2.5	1.4	2.8	0	1	819	
		白米、藜麥	堅果、豆包切四丁、番茄、鳳梨丁	芹菜、素茼蒿、美白菇、胡蘿蔔		紅豆、紫米、花豆									
9/14	四	豆沙包		歡樂雙拼	美味時蔬	毛豆香菇粥(白米+糙米+粥料)		5.2	2.5	1.1	3	0	0	714	
		豆沙包*1		素甜條、地瓜薯條		毛豆仁、香菇、高麗菜、竹筍									
9/15	五	糙米飯	咕咾素柳條	黃瓜百頁	美味時蔬	紫菜珍菇湯		4	2.5	1.6	2.8	0	0	634	
		白米、糙米	炸豆包、彩椒、鳳梨丁	大黃瓜、百頁豆腐、木耳、胡蘿蔔		金針菇、紫菜、薑									
9/18	一	燕麥飯	茄香煲	小瓜素甜條	有機時蔬	玉米濃湯		4.2	2.5	1.4	2.7	0	0.1	650	
		白米、燕麥	茄子、炸豆腸、九層塔	小黃瓜、素甜條、彩椒		玉米粒、香菇、胡蘿蔔									
9/19	二	糙米飯	堅果炒烤麩	什錦花菜	美味時蔬	馬鈴薯營養湯		4.2	2.5	1.5	2.7	0	0	641	
		白米、糙米	堅果、烤麩、彩椒	花菜、香菇、胡蘿蔔		馬鈴薯、玉米段、胡蘿蔔									
9/20	三	麥片飯	沙茶素雞	金菇冬瓜	美味時蔬	芹香海根湯		4	2.5	2	2.9	0	0	648	
		白米、麥片	素雞、高麗菜、九層塔、素沙茶醬	冬瓜、金針菇、木耳		海帶根、芹菜									
9/21	四	燕麥菌菇炒飯(燕麥飯+炒料)		三杯雙味	美味時蔬	綠豆麥仁甜湯	鮮奶	5	2.5	1.2	3	0	1	823	
		燕麥飯、生香菇、杏鮑菇、高麗菜、皮酥		麵腸、四分干丁、九層塔		綠豆、大麥仁									
9/22	五	五穀飯	宮保素肚	涼薯玉米	美味時蔬	枸杞黃瓜		4.3	2.5	1.5	2.8	0	0	652	
		白米、五穀米	素肚、杏鮑菇、小黃瓜、乾辣椒	玉米粒、涼薯、油片絲		大黃瓜、枸杞									
9/23	六	紫米飯	黑胡椒炒豆包	關東煮	美味時蔬	味噌蔬菜湯		4.2	2.5	1.2	2.9	0	0	642	補10/9課
		白米、麥片	豆包一切四、甜椒、胡蘿蔔	蘿蔔、玉米段、油豆腐		乾海芽、白花茶、味噌									
9/25	一	芝麻飯	四喜烤麩	角蘿燴白菜	有機時蔬	元氣蕃茄湯		4	2.5	1.5	2.7	0	0	627	
		白米、黑芝麻	烤麩、玉米筍、筍片、香菇	大白菜、角螺、胡蘿蔔、木耳		高麗菜、番茄、芹菜									
9/26	三	糙米飯	五香拌豆干	香炒南瓜	美味時蔬	蘿蔔豆皮湯		4.5	2.5	1	2.7	0	0	649	
		白米、糙米	豆干、杏鮑菇頭、熟花生、木耳	南瓜、豆豉、薑、辣椒		白蘿蔔、角螺、芹菜									
9/27	三	麥片飯	素咖哩	高麗菜粉絲	美味時蔬	白菜豆腐湯		4.3	2.5	1.5	2.6	0	0	643	
		白米、麥片	炸豆腸、洋芋、洋葱、胡蘿蔔、椰菜、咖哩粉	高麗菜、金針菇、木耳、冬粉		小白菜、豆腐									
9/28	四	漢堡*1		海苔豆包	燕麥鹹稀飯(白米+燕麥+粥料)	水果	5	2.5	1.1	3	1	0	760		
		漢堡麵包*1		海苔豆包*1											高麗菜、全素火腿、竹筍、香菇、胡蘿蔔
9/29	五	中秋節放假一天													
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。														