



新竹市立三民國中午餐廚房

112年11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	豆漿	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
11/1	三	藜麥飯	紅娘炒蛋	醬燒豆腐	美味時蔬	地瓜綠豆湯			4.2	2.5	1.2	3	0	0	647	9年級 校外 教學
		白米、藜麥	洗選蛋、胡蘿蔔、洋蔥、青蔥	小三角油腐、黑干丁、竹筍、彩椒		地瓜、綠豆										
11/2	四	白醬義大利麵(白麵+麵料)	海鮮排	有機時蔬	美味時蔬	玉米濃湯			4	2.5	1.4	3	0	0.2	662	
		白麵、絞肉、培根、生香菇、洋蔥、青花菜、胡蘿蔔	海鮮排*1			玉米粒、洗選蛋、洋蔥、玉米醬										
11/3	五	燕麥飯	芝麻柴魚燒雞	開陽瓠瓜	美味時蔬	味噌鮮魚湯	履歷常溫豆漿		4	3.5	1.7	2.6	0	0	702	
		白米、燕麥	骨腿丁、白蘿蔔、白芝麻、柴魚片	瓠瓜、生香菇、肉絲、蝦皮		魚丁、豆腐、乾海芽、味噌										
11/6	一	奶皇包	青花菜豆皮	有機時蔬	美味時蔬	麥片竹筍粥(麥片+粥料)			5	2.5	1.2	2.7	0	0	689	
		奶皇包*1	青花菜、豆包絲、生香菇			麥片飯、高麗菜、竹筍、木耳、洗選蛋、素火腿										
11/7	二	紫米飯	豉汁魚片	培根南瓜	美味時蔬	海結排骨湯			4.2	2.5	1	2.8	0	0	633	
		白米、紫米	生鮮魚片、豆豉、薑絲	南瓜、金針菇、培根		海結、排骨丁、胡蘿蔔										
11/8	三	黑芝麻飯	蔥爆肉片	港式燒賣	美味時蔬	蘿蔔貢丸湯			4.1	2.5	1.3	2.7	0	0	629	
		白米、黑芝麻	肉片、洋蔥、彩椒、青蔥	港式燒賣*2		白蘿蔔、貢丸、芹菜										
11/9	四	香菇海鮮燴飯(糙米飯+燴飯料)	香雞排	美味時蔬	美味時蔬		鮮奶		4	2.5	1.2	3	0	1	753	
		糙米飯、蝦仁、魷魚、香菇、高麗菜、金針菇、胡蘿蔔	無骨香雞排*1													
11/10	五	地瓜飯	黑胡椒洋蔥肉片	風味花菜炒魷魚	美味時蔬	羅宋湯			4.1	2.5	1.9	2.7	0	0	644	
		白米、地瓜	肉片、洋蔥、胡蘿蔔、青蔥、黑胡椒粒	花菜、魷魚、三色丁		洋芋、絞肉、麥仁、芹菜										
11/11	六	麥片飯	堅果炒雞丁	黃瓜珍珠炒雙菇	美味時蔬	白菜滷湯			4	2.5	1.9	2.6	0	0	632	補12/11課
		白米、麥片	骨腿丁、堅果、四分干丁、彩椒	大黃瓜、魚丸、生香菇、金針菇		大白菜、角螺、竹筍、木耳										
11/13	一	燕麥飯	瓜仔肉	珍菇燴白菜	有機時蔬	竹筍肉絲湯			4	2.5	1.8	2.8	0	0	639	
		白米、燕麥	絞肉、絞花瓜、豆干丁	大白菜、金針菇、黑木耳		竹筍、肉絲										
11/14	二	糙米飯	塔香菜圃炒蛋	回鍋干片	綜合堅果包	冬瓜海結湯			4	2.5	1.6	3	0	0	643	
		白米、糙米	洗選蛋、菜圃、九層塔	高麗菜、豆干片、彩椒、胡蘿蔔		冬瓜、海結、胡蘿蔔										
11/15	三	小米飯	沙茶魚丁	鳳梨木耳炒甘藍	美味時蔬	銀耳雞湯			4	2.5	1.7	3	0	0	645	
		白米、小米	魚丁、凍豆腐、洋蔥、肉片、角螺	鳳梨丁、木耳、高麗菜、肉絲		乾銀耳、雞肉、青木瓜、紅棗										
11/16	四	南瓜米粉(細米粉+米粉炒料)	香滷棒腿	美味時蔬	美味時蔬	味噌豆腐湯	水果		3	2.5	1.3	2.9	1	0	621	
		細米粉、肉絲、南瓜、生香菇、高麗菜、胡蘿蔔、絞紅蔥、蝦米	雞腿*1			乾海芽、豆腐、柴魚片、味噌										
11/17	五	黑芝麻飯	蠔油菇菇雞	蔬菜甜條	美味時蔬	洋蔥蛋花湯			4	2.5	1.6	2.8	0	0	634	
		白米、黑芝麻	骨腿丁、杏鮑菇、蘿蔔、豆仁	青花菜、洋蔥、甜不辣條		洋蔥、洗選蛋、胡蘿蔔、芹菜										
11/20	一	海苔粉飯	蠔油豚肉羹	沙茶彩絲	有機時蔬	白菜肉絲湯			4	2.5	1.7	2.7	0	0	632	
		白米、海苔粉	豬柳、魚羹、洋蔥、生香菇、油菜	豆干絲、肉絲、黃豆芽、胡蘿蔔		小白菜、肉絲、芹菜										
11/21	二	小米飯	春川炒雞	豚肉炒脆薯	美味時蔬	家常南瓜湯			4.1	2.5	1.6	2.7	0	0	636	
		白米、小米	骨腿丁、馬鈴薯、韓式泡菜	肉絲、涼薯、胡蘿蔔、木耳		南瓜、洋蔥、老薑										
11/22	三	糙米飯	咖哩炒蛋	宮保油腐	美味時蔬	紅豆紫米甜湯	鮮奶		4.2	2.5	1.2	3	0	1	767	
		白米、糙米	洗選蛋、洋蔥、胡蘿蔔、白花菜、咖哩粉	油豆腐、杏鮑菇、小黃瓜、玉米筍、油花生		紅豆、紫米、花豆										
11/23	四	大滷湯麵(白麵+湯料)	香酥魚柳	培根雙花	美味時蔬				4	2.5	1.4	3	0	0	638	
		白麵、肉絲、豆腐、大白菜、金針菇、胡蘿蔔、木耳	魚柳*2	雙花、培根												
11/24	五	五穀飯	醬爆雞丁	什錦玉筍鮮蔬	美味時蔬	玉米蛋花湯			4.1	2.5	1.6	2.7	0	0	636	
		白米、五穀米	骨腿丁、小黃瓜、洋蔥、蘿蔔	高麗菜、玉米筍、生香菇、甜椒、肉絲		玉米粒、洗選蛋、豆薯、絞紅蔥										
11/27	一	海苔絲飯	椒鹽魚丁	螞蟻上樹	有機時蔬	蘿蔔鮮菇湯			4.2	2.5	1.3	3	0	0	649	
		白米、海苔絲	魚丁、米血糕、芋頭	冬粉、高麗菜、絞肉、木耳		白蘿蔔、香菇、芹菜										
11/28	二	紫米飯	椰奶雞	客家小炒	美味時蔬	紅棗青木瓜湯			4	2.5	1.5	2.9	0	0	636	
		白米、紫米	骨腿丁、洋蔥、馬鈴薯、椰奶	豆干片、肉絲、芹菜、胡蘿蔔		青木瓜、肉片、紅棗										
11/29	三	糙米飯	香滷雞排*1	蛋酥白菜	美味時蔬	油腐細粉湯			4	2.5	1.7	3	0	0	645	
		白米、糙米	雞腿排*1	大白菜、洗選蛋、胡蘿蔔、木耳		小四角油腐、小白菜、粉絲、芹菜										
11/30	四	小米炒飯(小米飯+炒料)	花生香菇麵筋	美味時蔬	美味時蔬	紫菜金菇蛋花湯	水果		4	2.5	1.4	3	1	0	698	
		燕麥飯、高麗菜、素火腿、角螺、胡蘿蔔、木耳	麵筋泡、香菇、花生			紫菜、金針菇、洗選蛋										

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。

備註	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.本校午餐使用豬肉皆為國產豬。
----	---

菜單開立:藝慶企業有限公司 陳秀萍 審查單位:三民國中10月午餐委員會