



新竹市立三民國中午餐廚房

112年11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	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	醬燒豆腐	清炒山藥木耳	美味時蔬	地瓜綠豆湯			4.3	2.5	1.2	2.8	0	0	645	9年級 校外 教學
		白米、藜麥	小三角油腐、黑干丁、竹筍、 彩椒	山藥、木耳、胡蘿蔔、小黃 瓜、角螺		地瓜、綠豆										
11/2	四	白醬義大利麵(白麵+麵料)		海苔豆包	有機時蔬	玉米濃湯			4	2.5	1.3	3	0	0.2	659	
		白麵、角螺、素蜜鵝、生香菇、洋芋、青花菜、 胡蘿蔔、熟腰果		海苔豆包*1		玉米粒、胡蘿蔔、洋芋、玉米 醬										
11/3	五	燕麥飯	芝麻燒素雞	瓠瓜麵線	美味時蔬	味噌蔬菜湯	履歷常 溫豆漿		4	3.5	1.6	2.6	0	0	700	
		白米、燕麥	素雞、杏鮑菇、彩椒、白芝麻	瓠瓜、麵線、胡蘿蔔、木耳		乾海芽、白花菜、味噌										
11/6	一	豆沙包		青花菜豆皮	有機時蔬	麥片竹筍粥(麥片+粥料)			5	2.5	1.2	2.6	0	0	685	
		豆沙包*1		青花菜、豆包絲、生香菇		麥片飯、高麗菜、竹筍、木 耳、芹菜、全素火腿										
11/7	二	紫米飯	玉筍炒豆腸	香菇燒南瓜	美味時蔬	海結玉米湯			4.2	2.5	1.1	2.8	0	0	635	
		白米、紫米	炸豆腸、玉米筍、木耳	南瓜、生香菇、美白菇、胡 蘿蔔		海結、玉米段、老薑										
11/8	三	黑芝麻飯	黑胡椒炒豆包	芋頭丸	美味時蔬	蘿蔔素丸湯			4.1	2.5	1.3	3	0	0	642	
		白米、黑芝麻	豆包一切四、玉米筍、鴻喜 菇、胡蘿蔔	芋頭丸*2		白蘿蔔、素丸子、芹菜										
11/9	四	香菇燴飯(糙米飯+燴飯料)		油腐香素肉	美味時蔬		鮮奶		4	2.5	1.2	2.7	0	1	739	
		糙米飯、香菇、皮酥、高麗菜、金針菇、胡蘿蔔		大四角油腐、秀珍菇、甜椒												
11/10	五	地瓜飯	鹽水百頁	風味花菜炒豆絲	美味時蔬	羅宋湯			4.1	2.5	2	2.7	0	0	646	
		白米、地瓜	百頁豆腐、杏鮑菇、小黃瓜、 竹筍	花菜、油片絲、三色丁		洋芋、麥仁、芹菜										
11/11	六	麥片飯	堅果炒烤麩	黃瓜炒雙菇	美味時蔬	白菜滷湯			4	2.5	1.9	2.8	0	0	641	補12/11課
		白米、麥片	堅果、烤麩、彩椒	大黃瓜、素丸、生香菇、金 針菇		大白菜、角螺、竹筍、木耳										
11/13	一	燕麥飯	茄香煲	珍菇燴白菜	有機時蔬	竹筍素羊肉湯			4	2.5	1.8	2.9	0	0	643	
		白米、燕麥	麵腸、茄子、九層塔	大白菜、金針菇、黑木耳		竹筍、素羊肉										
11/14	二	糙米飯	回鍋干片	芹香茼蒿	綜合堅果包	冬瓜海結湯			4	2.5	1.6	2.8	0	0	634	
		白米、糙米	高麗菜、豆干片、彩椒、胡蘿 蔔	芹菜、素茼蒿、金針菇、胡 蘿蔔		冬瓜、海結、胡蘿蔔										
11/15	三	小米飯	沙茶干丁	鳳梨木耳炒甘藍	美味時蔬	銀耳湯			4	2.5	1.7	2.7	0	0	632	
		白米、小米	四分干丁、蘿蔔、甜椒	鳳梨丁、木耳、高麗菜、玉 米筍		乾銀耳、玉米段、青木瓜、紅 棗										
11/16	四	南瓜米粉(細米粉+米粉炒料)		香滷大油腐	美味時蔬	味噌海芽湯	水果		3	2.5	1.2	2.9	1	0	618	
		細米粉、角螺、南瓜、生香菇、高麗菜、胡蘿 蔔、芹菜		大四角油豆腐*1、胡蘿蔔、 木耳		乾海芽、蘿蔔、味噌										
11/17	五	黑芝麻飯	雙菇燴百頁	蔬菜素甜條	美味時蔬	黃瓜枸杞湯			4	2.5	1.7	2.8	0	0	636	
		白米、黑芝麻	百頁豆腐、香菇、杏鮑菇、蘿 蔔	青花菜、甜椒、甜不辣條		大黃瓜、枸杞										
11/20	一	海苔粉飯	茄香素雞	沙茶彩絲	有機時蔬	白菜海根湯			4	2.5	1.6	2.7	0	0	629	
		白米、海苔粉	茄子、素雞、胡蘿蔔	豆干絲、黃豆芽、胡蘿蔔、 青椒		小白菜、海根、芹菜										
11/21	二	小米飯	馬鈴薯炒麵腸	彩菇百果	美味時蔬	家常南瓜湯			4.1	2.5	1.5	2.7	0	0	634	
		白米、小米	麵腸、馬鈴薯、胡蘿蔔	彩椒、香菇、素羊肉、百果		南瓜、老薑										
11/22	三	糙米飯	宮保油腐	炒素雞米	美味時蔬	紅豆紫米甜湯	鮮奶		4.2	2.5	1.2	2.8	0	1	758	
		白米、糙米	油豆腐、杏鮑菇、小黃瓜、玉 米筍、油花生	油片絲、香菇、涼薯、玉米 粒		紅豆、紫米、花豆										
11/23	四	大滷湯麵(白麵+湯料)		綜合天婦羅	玉筍雙花				4	2.5	1.5	3	0	0	640	
		白麵、豆腐、角螺、大白菜、金針菇、胡蘿 蔔、木耳		炸豆腸、茄子、彩椒	雙花、玉米 筍											
11/24	五	五穀飯	醬燒素鴨	什錦玉筍鮮蔬	美味時蔬	玉穗鮮湯			4.1	2.5	1.7	2.7	0	0	639	
		白米、五穀米	皮酥、小黃瓜、蘿蔔	高麗菜、玉米筍、生香菇、 甜椒		玉米段、胡蘿蔔、香菜										
11/27	一	海苔絲飯	山藥捲	螞蟻上樹	有機時蔬	芹香蘿蔔湯			4.3	2.5	1.3	3	0	0	656	
		白米、海苔絲	山藥捲*2	冬粉、高麗菜、碎干丁、香 菇		白蘿蔔、芹菜										
11/28	二	紫米飯	四喜烤麩	客家小炒	美味時蔬	紅棗青木瓜湯			4	2.5	1.6	2.9	0	0	638	
		白米、紫米	烤麩、玉米筍、秀珍菇、竹筍	豆干片、杏鮑菇、芹菜、胡 蘿蔔		青木瓜、紅棗										
11/29	三	糙米飯	黑胡椒素柳條	白菜滷	美味時蔬	油腐細粉湯			4	2.5	1.7	2.8	0	0	636	
		白米、糙米	炸豆包、彩椒、金針菇、木耳	大白菜、生香菇、胡蘿蔔		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	紫菜金菇湯	水果		4	2.5	1.5	3	1	0	700	
		燕麥飯、高麗菜、全素火腿、角螺、胡蘿蔔、木 耳		麵筋泡、香菇、花生		紫菜、金針菇										

	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: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