



新竹市立三民國午餐廚房
113年1+2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
1/1	一	元旦 放假一天													
1/2	二	小米飯	白菜獅子頭	關東煮	有機時蔬	味噌鮮魚湯		4.4	2.5	1.1	2.6	0	0	640	
		白米、小米	大白菜、獅子頭*1	蘿蔔、油豆腐、米血丁、火鍋條、柴魚片		魚丁、豆腐、乾海芽、味噌									
1/3	三	糙米飯	咖哩炒蛋	三杯百頁	美味時蔬	花生牛奶燕麥甜湯		4.5	2.5	1.1	3	0	0.1	677	
		白米、糙米	洗選蛋、洋蔥、胡蘿蔔、白花菜、咖哩粉	百頁豆腐、蘿蔔、生香菇、九層塔		熟花生、燕麥、奶粉									
1/4	四	台式蔬菜炒麵(白麵+炒料)	香滷雞排	美味時蔬	冬瓜魚丸湯	水果	4	2.5	1.7	2.9	1	0	701		
		白麵、肉絲、高麗菜、胡蘿蔔、洋蔥、木耳	雞腿排*1		冬瓜、魚丸、薑										
1/5	五	燕麥飯	瓜子肉	脆皮蝦捲*2	美味時蔬	青菜豆腐湯		4	2.5	1.3	3	0	0	635	
		白米、燕麥	絞肉、冬瓜、香菇、攪花瓜	脆皮蝦捲*2		白菜、豆腐									
1/8	一	五穀飯	樹子蒸魚排*1	客家小炒	有機時蔬	青木瓜豚肉湯		4	2.5	1.3	3	0	0	635	
		白米、五穀米	魚排*1	豆干片、肉絲、芹菜、胡蘿蔔		青木瓜、肉絲、枸杞									
1/9	二	燕麥菌菇炒飯(燕麥飯+炒料)	香滑玉米蒸蛋	綜合堅果包	紅豆紫米甜湯	鮮奶	4.5	2.5	1	2.9	0	1	778		
		燕麥飯、生香菇、杏鮑菇、高麗菜、皮酥	玉米粒、洗選蛋、洋蔥		紅豆、紫米、花豆										
1/10	三	紫米飯	打拋豬肉	滷魷魚丸*2	美味時蔬	鮮筍肉絲湯		4	2.5	1.4	2.6	0	0	620	
		白米、紫米	絞肉、番茄、洋蔥、九層塔	魷魚丸*2		竹筍、肉絲									
1/11	四	奶皇包*1	歡樂雙拼	海鮮粥(白米+糙米+粥料)	水果		5	2.5	1.1	3	1	0	760		
		奶皇包*1	甜不辣條、地瓜薯條	蝦仁、肉片、魷魚、高麗菜、生香菇											
1/12	五	藜麥飯	鹹酥雞	鮮蔬咖哩	美味時蔬	海芽味噌魚丸湯		4	2.5	1.2	3	0	0	633	
		白米、藜麥	雞丁、四分千丁	馬鈴薯、胡蘿蔔、洋蔥、絞肉、玉米粒、咖哩粉		乾海芽、魚丸、青蔥、味噌									
1/15	一	地瓜飯	醬淋油豆腐*1	筍香鮮蔬炒蛋	有機時蔬	摩摩喳喳		4.5	2.5	1.1	3	0	0	665	
		白米、地瓜	大四角油豆腐*1	洗選蛋、筍絲、高麗菜、胡蘿蔔、毛豆仁		椰奶、芋頭、地瓜、西谷米、鳳梨丁									
1/16	二	麥片飯	香酥魚排	白菜滷	美味時蔬	酸菜肉片湯		4	2.5	1.5	3	0	0	640	
		白米、麥片	魚排*1	大白菜、角螺、肉絲、胡蘿蔔、木耳		酸菜、肉片、薑									
1/17	三	海苔絲飯	洋蔥南瓜燒雞	黃瓜黑輪	美味時蔬	羅宋湯		4.2	2.5	1.6	2.7	0	0	643	
		白米、海苔絲	骨腿丁、南瓜、洋蔥	大黃瓜、黑輪、木耳、胡蘿蔔		洋芋、絞肉、麥仁、芹菜									
1/18	四	風城米粉(細米粉+米粉炒料)	滷豬排*1	美味時蔬	玉米濃湯	鮮奶	3.1	2.5	1.4	2.9	0	1.1	702		
		細米粉、肉絲、高麗菜、木耳、芹菜、蝦米	豬排*1		玉米粒、洋芋、洋蔥、洗選蛋										
1/19	五	黑芝麻飯	糖醋雞丁	茄香麻婆豆腐	美味時蔬	紫菜珍菇湯	履歷常溫豆漿	4	3.5	1.3	2.7	0	0	697	休業式
		白米、黑芝麻	骨腿丁、洋蔥、胡蘿蔔、番茄	茄子、豆腐、絞肉、三色丁		金針菇、紫菜、肉絲、蔥									
寒假開始 假期愉快															
二月菜單															
2/16	五	糙米飯	三杯雞丁	開陽瓠瓜	有機時蔬	肉骨茶湯		4	2.5	1.7	2.9	0	0	641	
		白米、糙米	骨腿丁、四分千丁、杏鮑菇頭、九層塔	瓠瓜、肉絲、胡蘿蔔、蝦皮		高麗菜、金針菇、排骨丁、肉骨茶包									
2/17	六	紫米飯	炸豬排	筍干肉柳	美味時蔬	玉米蛋花湯		4.1	2.5	1.2	3	0	0	640	
		白米、紫米	豬排*1	筍干、豬柳、彩椒		玉米粒、洗選蛋、青蔥、絞紅蔥									
2/19	一	小米飯	蕃茄炒蛋	熱帶波蘿堅果豆包	有機時蔬	綠豆麥仁甜湯	鮮奶	4.5	2.5	1.1	3	0	1	785	
		白米、小米	洗選蛋、番茄、洋蔥、蔥	堅果、豆包切四丁、番茄、鳳梨丁		綠豆、大麥仁									
2/20	二	麥片飯	南洋咖哩雞	玉米可樂餅	美味時蔬	白菜蛋花湯		4.2	2.5	1.3	2.9	0	0	645	
		白米、麥片	骨腿丁、洋芋、洋蔥、胡蘿蔔、椰漿、咖哩粉	玉米可樂餅*1		小白菜、洗選蛋、黃豆芽									
2/21	三	糙米飯	咕咾肉柳	培根青花	綜合堅果包	泡菜肉片豆腐湯		4	2.5	1.2	3	0	0	633	
		白米、糙米	豬柳、彩椒、洋蔥、鳳梨丁	青花菜、培根、木耳、蒜角		大白菜、泡菜、肉片、豆腐									
2/22	四	漢堡	炸雞排	鮮炒黃瓜	水果	古早味芋香稀飯(白米+燕麥+粥料)	5	2.5	1.2	3	1	0	763		
		漢堡麵包*1	無骨香雞排*1	小黃瓜、香菇、胡蘿蔔		芋頭、肉絲、高麗菜、胡蘿蔔、木耳、絞紅蔥									
2/23	五	燕麥飯	沙茶魷魚	奶香白菜	美味時蔬	馬鈴薯營養湯		4.2	2.5	1.5	2.7	0	0.1	653	
		白米、燕麥	魷魚、肉片、高麗菜、九層塔、沙茶醬	大白菜、金針菇、胡蘿蔔、肉絲、奶油		馬鈴薯、玉米粒、胡蘿蔔、大骨									
2/26	一	糙米飯	酥炸魚排	角螺炒鮮瓜	有機時蔬	榨菜番茄湯		4	2.5	1.3	3	0	0	635	
		白米、糙米	魚排*1	鮮瓜、角螺、肉絲、木耳、胡蘿蔔		榨菜絲、番茄、玉米粒									
2/27	二	五穀飯	小黃瓜炒蛋	三杯油腐	美味時蔬	椰香芋泥西米露		4.5	2.5	1.2	3	0	0	668	
		白米、五穀米	洗選蛋、小黃瓜、素雞、木耳	小三角油腐、洋蔥、杏鮑菇、九層塔		椰奶、芋頭、西谷米									
2/28	三	和平紀念日 放假一天													
2/29	四	炒飯條(板條+炒料)	香滷棒腿*1	美味時蔬	大滷湯	履歷常溫豆漿	3	3.5	1.4	2.9	1	0	698		
		板條、肉絲、高麗菜、木耳、韭菜、胡蘿蔔、蝦米	雞腿*1		豆腐、番茄、金針菇、木耳										
備註	一.國中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)，醣類及蛋白質熱量4大卡/克，脂肪熱量9大卡/克，飯以一平碗計，水果以一標準份計，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。 二.如遇特殊或不可抗拒之情形，可視情況報請校長核准後，方可變更菜單；不便之處，敬請見諒。 三.請檢視以上菜單，留意自身過敏食物，避免或適量等調整食用。本菜單使用豬肉及其製品，皆為國產在地食材。														