



新竹市立三民國中午餐廚房

113年3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
3/1	一	海苔絲飯	歡樂雙拼	咖哩洋芋	美味時蔬	當歸豆皮湯		4.5	2.5	1.2	3	0	0	668	
		白米、海苔絲	百頁豆腐、杏鮑菇、彩椒	洋芋、毛豆仁、玉米粒、胡蘿蔔、咖哩粉		角螺、豆薯、當歸									
3/4	一	藜麥飯	鐵板油腐	芹香茼蒿	有機時蔬	西米露甜湯		5	2.5	1.2	2.9	0	0.1	710	
		白米、藜麥	小三角油腐、香菇、豆芽菜、彩椒	芹菜、素茼蒿、美白菇、胡蘿蔔		椰奶、芋頭、地瓜、西谷米、鳳梨丁									
3/5	二	糙米飯	泰式百頁	青木瓜素絲	美味時蔬	南洋蔬菜湯		4.1	2.5	1.5	2.6	0	0.1	641	
		白米、糙米	百頁豆腐、香菜、檸檬汁	青木瓜、油片絲、彩椒		馬鈴薯、杏鮑菇、番茄、咖哩粉、椰奶									
3/6	三	麥片飯	蘿蔔滷麵輪	芋頭丸*2	美味時蔬	海芽味噌湯		4.2	2.5	1	3	0	0	642	
		白米、麥片	麵輪、白蘿蔔、碎干丁	芋頭丸*2		乾海芽、豆腐、味噌									
3/7	四	台式炒米粉(細米粉+米粉炒料)		香椿豆包*1	美味時蔬	玉穗鮮湯	水果	3.3	2.5	1.3	2.9	1	0	642	
		細米粉、全素火腿、油片絲、芹菜、黑木耳、胡蘿蔔、高麗菜		炸豆包*1、香椿醬		玉米段、胡蘿蔔、海帶結									
3/8	五	芝麻飯	味噌燒烤麩	芹香炒素蜜鵝	美味時蔬	絲瓜麵線湯		4.2	2.5	1.8	2.7	0	0	648	
		白米、黑芝麻	烤麩、生香菇、白蘿蔔、味噌	西洋芹、素蜜鵝、胡蘿蔔		絲瓜、麵線、薑絲、枸杞									
3/11	一	小米飯	糖醋麵腸	香菇燒冬瓜	有機時蔬	福菜筍片湯		4	2.5	2	2.8	0	0	644	
		白米、小米	麵腸、小黃瓜、彩椒、鳳梨丁	冬瓜、生香菇、美白菇、胡蘿蔔		福菜、脆筍片									
3/12	二	糙米飯	醬燒豆腸	菇燒山藥	美味時蔬	紅豆地瓜圓湯	鮮奶	5	2.5	1.1	2.9	0	1	816	
		白米、糙米	炸豆腸、豆干、杏鮑菇、胡蘿蔔	山藥、金針菇、玉米筍		紅豆、地瓜圓									
3/13	三	燕麥飯	芋頭燴凍豆腐	芝麻球*2	美味時蔬	薑絲冬瓜湯		4.5	2.5	1.3	3	0	0	670	
		白米、燕麥	芋頭丁、凍豆腐	芝麻球*2		冬瓜、薑、枸杞									
3/14	四	西西里蔬菜麵(螺旋麵+麵料)		綜合天婦羅	美味時蔬	南瓜濃湯		4.2	2.5	1.5	3	0	0	654	
		筆管麵、毛豆仁、角螺、番茄、杏鮑菇、三色丁		豆包、甜椒、茄子		南瓜、馬鈴薯									
3/15	五	海苔飯	熱炒堅果干丁	田園玉米	美味時蔬	三絲湯		4.2	2.5	1.5	2.8	0	0	645	
		白米、海苔粉	四分干丁、小黃瓜、堅果、彩椒	玉米粒、胡蘿蔔、豆仁		高麗菜、榨菜絲、木耳									
3/18	一	麥片飯	山藥捲	黃瓜燴三鮮	有機時蔬	海裙黃豆芽湯	履歷常溫豆漿	4.2	3.5	1.5	3	0	0	729	
		白米、麥片	山藥捲*2	大黃瓜、玉米筍、秀珍菇、木耳		乾海芽、黃豆芽									
3/19	二	地瓜飯	栗子素雞	茄香豆腸	美味時蔬	沙茶素羹湯		4.1	2.5	1.6	2.9	0	0	645	
		白米、地瓜	素雞、栗子、杏鮑菇頭、南瓜	炸豆腸、茄子、九層塔		素羹、白蘿蔔、胡蘿蔔、木耳									
3/20	三	五穀飯	醬燒素鴨	奶油菇白菜	綜合堅果包	冬瓜山粉圓湯		4.5	2.5	1.5	2.8	0	0.1	678	
		白米、五穀米	皮酥、小黃瓜、蘿蔔	白菜、鮮菇、奶油、全素火腿		冬瓜塊、山粉圓									
3/21	四	豆沙包		香滷大油腐	芋頭米粉湯(米粉+湯料)		水果	5	2.5	1	2.7	1	0	744	
		豆沙包*1		大四角油豆腐*1											
3/22	五	糙米飯	瓜仔滷花干	冰心地瓜	美味時蔬	蔬菜湯		4.5	2.5	1.5	2.6	0	0	657	
		白米、糙米	蘭花干、生香菇、麻油瓜、白蘿蔔	冰心地瓜*1		高麗菜、脆筍絲、胡蘿蔔									
3/25	一	紫米飯	宮保素肚	炒桂竹筍	有機時蔬	味噌豆腐湯		4.1	2.5	1.6	2.7	0	0	636	
		白米、紫米	素肚、杏鮑菇、小黃瓜、乾辣椒	桂竹筍、角螺、胡蘿蔔		小四角油腐、乾海芽、味噌									
3/26	二	小米飯	茄香煲	椒麻豆腐	美味時蔬	玉米濃湯		4.2	2.5	1.5	2.9	0	0.1	662	
		白米、小米	茄子、炸豆腸、九層塔	小四角油腐、番茄、小黃瓜、花椒粒		玉米粒、洋芋、玉米醬									
3/27	三	燕麥飯	香滷豆包	塔香海茸	美味時蔬	冬菜粉絲湯		4.1	2.5	1.6	2.7	0	0	636	
		白米、燕麥	豆包*1	海茸、九層塔、油片絲、胡蘿蔔		冬粉、高麗菜、冬菜									
3/28	四	素煎餃		玉筍雙花	香菇糙米粥(白米+糙米+粥料)		鮮奶	4	2.5	1.2	3	0	1	753	
		素煎餃*4		青花菜、白花菜、玉米筍、枸杞											
3/29	五	糙米飯	三杯麵腸	香炒南瓜	美味時蔬	紅豆紫米甜湯		5.1	2.5	1.1	2.7	0	0	694	
		白米、糙米	麵腸、豆干、小黃瓜、九層塔	南瓜、豆豉、薑、辣椒		紅豆、紫米、花豆									

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準後, 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。本菜單使用豆腐製品, 皆為國產在地食材。