新竹市立三民國中午餐廚房

113年3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
3/1	一	海苔絲飯 白米、海苔絲	歡樂雙拼 雞胸丁、地瓜薯條	咖哩肉燥 絞肉、洋蔥、胡蘿蔔、菜豆、洋芋、咖哩粉	美味時蔬	當歸豚肉湯 肉片、角螺、豆薯、當歸		4.3	2.5	1.2	3	0	0	654	
3/4	一	藜麥飯 白米、藜麥	洋蔥素火腿炒蛋 洗選蛋、洋蔥、素火腿、胡蘿蔔	鐵板油腐 小三角油腐、洋蔥、豆芽菜、彩椒	有機時蔬	西米露甜湯 椰奶、芋頭、地瓜、西谷米、鳳梨丁		5	2.5	1.2	3	0	0.1	715	
3/5	二	糙米飯 白米、糙米	泰式魚片 生鮮魚片*1、檸檬汁、魚露、青蔥、薑	青木瓜肉絲 青木瓜、肉絲、彩椒	美味時蔬	南洋蔬菜湯 馬鈴薯、杏鮑菇、番茄、咖哩粉、椰奶		4.1	2.5	1.4	2.6	0	0.1	639	
3/6	三	麥片飯 白米、麥片	麵輪滷肉燥 絞肉、麵輪、白蘿蔔、絞紅蔥	章魚小丸子 魷魚丸*2、海苔絲、柴魚片	美味時蔬	海芽味噌湯 乾海芽、豆腐、青蔥、味噌		4	2.5	1	3	0	0	628	
3/7	四	台式炒米粉(細米粉+米粉炒料) 細米粉、肉絲、高麗菜、木耳、芹菜、蝦米		醬燒翅小腿 翅小腿*2	美味時蔬	玉米蛋花湯 玉米粒、洗選蛋、絞紅蔥	水果	3.2	2.5	1.3	2.9	1	0	635	
3/8	五	芝麻飯 白米、黑芝麻	味噌燒肉丼 肉片、洋蔥、洗選蛋、生香菇	芹香黑輪 西洋芹、黑輪、胡蘿蔔	美味時蔬	絲瓜麵線湯 絲瓜、麵線、絞肉、薑絲、枸杞		4.2	2.5	2	2.7	0	0	653	
3/11	一	小米飯 白米、小米	糖醋雞丁 骨腿丁、小黃瓜、彩椒、鳳梨丁	肉末燒冬瓜 絞肉、冬瓜、生香菇、蔥	有機時蔬	福菜筍片湯 福菜、脆筍片、肉片、大骨		4	2.5	2	2.7	0	0	639	
3/12	二	糙米飯 白米、糙米	蟹肉棒蒸蛋 洗選蛋、素蟹味絲、毛豆仁	醬燒豆腸 炸豆腸、豆干、杏鮑菇、胡蘿蔔	美味時蔬	紅豆地瓜圓湯 紅豆、地瓜圓	鮮奶	5	2.5	1.1	2.8	0	1	811	
3/13	三	燕麥飯 白米、燕麥	芋頭燴排骨 芋頭丁、肉丁、排骨丁	港式珍珠丸 珍珠丸*2	美味時蔬	薑絲冬瓜湯 冬瓜、薑、枸杞		4.5	2.5	1.3	2.7	0	0	657	
3/14	四	西西里肉醬麵(螺旋麵+麵料) 螺旋麵、絞肉、洋蔥、番茄、三色丁		吮指香酥雞翅 雞翅*1	美味時蔬	南瓜濃湯 南瓜、馬鈴薯、洋蔥		4.2	2.5	1.4	3	0	0	652	
3/15	五	海苔飯 白米、海苔粉	熱炒堅果雞丁 骨腿丁、小黃瓜、堅果	田園培根玉米 玉米粒、胡蘿蔔、培根、豆仁	美味時蔬	三絲湯 肉絲、高麗菜、榨菜絲、木耳		4.1	2.5	1.5	2.8	0	0	638	
3/18	一	麥片飯 白米、麥片	炸魚排 生鮮魚排*1	黃瓜燴三鮮 大黃瓜、蝦仁、魷魚、木耳	有機時蔬	海裙黃豆芽湯 乾海芽、黃豆芽	履歷常溫豆漿	4	3.5	1.7	3	0	0	720	
3/19	二	地瓜飯 白米、地瓜	栗子燒雞 骨腿丁、栗子、杏鮑菇頭	茄香豆腸 炸豆腸、麵腸、茄子、九層塔	美味時蔬	沙茶魚羹湯 魚羹、白蘿蔔、胡蘿蔔、木耳		4.1	2.5	1.6	2.7	0	0	636	
3/20	三	五穀飯 白米、五穀米	義式菇菇炒蛋 洗選蛋、鮑魚菇、洋蔥	奶油蕈菇白菜 白菜、鮮菇、奶油、素火腿	綜合堅果包	冬瓜山粉圓湯 冬瓜塊、山粉圓		4.5	2.5	1.5	3	0	0.1	687	
3/21	四	小肉包 小肉包*1		香酥豬排 豬排*1	芋頭米粉湯(米粉+湯料) 米粉、芋頭、肉絲、高麗菜、香菇、蝦米、芹菜		水果	5	2.5	1	3	1	0	758	
3/22	五	糙米飯 白米、糙米	瓜仔雞 骨腿丁、麻油瓜、白蘿蔔	冰心地瓜 冰心地瓜*1	美味時蔬	蔬菜蛋花湯 高麗菜、脆筍絲、洗選蛋、青蔥		4.5	2.5	1.4	2.6	0	0	655	
3/25	一	紫米飯 白米、紫米	宮保雞丁 骨腿丁、米血糕、洋蔥、油花生、乾辣椒	桂筍肉絲 桂竹筍、肉絲、胡蘿蔔	有機時蔬	小魚干味噌湯 小四角油腐、小魚干、乾海芽、柴魚片		4.1	2.5	1.7	2.7	0	0	639	
3/26	二	小米飯 白米、小米	打拋豬肉 絞肉、番茄、洋蔥、九層塔	椒麻豆腐 小四角油腐、番茄、小黃瓜、花椒粒	美味時蔬	玉米濃湯 玉米粒、洋蔥、洗選蛋、玉米醬		4.2	2.5	1.5	2.8	0	0.1	657	
3/27	三	燕麥飯 白米、燕麥	香滷雞排 雞腿排*1	塔香海茸 海茸、九層塔、肉絲、胡蘿蔔	美味時蔬	冬菜粉絲湯 冬粉、高麗菜、冬菜、絞紅蔥		4.1	2.5	1.7	2.7	0	0	639	
3/28	四	豬肉餡餅 豬肉餡餅*2		培根雙花 青花菜、白花菜、培根	鮮魚粥(白米+糙米+粥料) 魚丁、高麗菜、玉米粒、香菇、蔥、芹菜		鮮奶	4	2.5	1.2	2.8	0	1	744	
3/29	五	糙米飯 白米、糙米	鮮蔬烘蛋 洗選蛋、高麗菜、金針菇、胡蘿蔔	三杯麵腸 麵腸、豆干、小黃瓜、九層塔	美味時蔬	紅豆紫米甜湯 紅豆、紫米、花豆		5	2.5	1.1	2.7	0	0	687	

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。

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。

菜單開立:薈慶企業有限公司 陳秀萍　　審查單位:三民國中2月午餐委員會

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

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。

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。

菜單開立:蓁慶企業有限公司 陳秀萍　　審查單位:三民國中2月午餐委員會