



新竹市立三民國午餐廚房
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	歡樂雙拼	咖哩肉燥	美味時蔬	當歸豚肉湯		4.3	2.5	1.2	3	0	0	654	
		白米、海苔絲	雞胸丁、地瓜薯條	絞肉、洋葱、胡蘿蔔、菜豆、洋葱、咖哩粉		肉片、角螺、豆薯、當歸									
3/4	一	藜麥飯	洋葱素火腿炒蛋	鐵板油腐	有機時蔬	西米露甜湯		5	2.5	1.2	3	0	0.1	715	
		白米、藜麥	洗選蛋、洋葱、素火腿、胡蘿蔔	小三角油腐、洋葱、豆芽菜、彩椒		椰奶、芋頭、地瓜、西谷米、鳳梨丁									
3/5	二	糙米飯	泰式魚片	青木瓜肉絲	美味時蔬	南洋蔬菜湯		4.1	2.5	1.4	2.6	0	0.1	639	
		白米、糙米	生鮮魚片*1、檸檬汁、魚露、青蔥、薑	青木瓜、肉絲、彩椒		馬鈴薯、杏鮑菇、番茄、咖哩粉、椰奶									
3/6	三	麥片飯	麵輪滷肉燥	章魚小丸子	美味時蔬	海芽味噌湯		4	2.5	1	3	0	0	628	
		白米、麥片	絞肉、麵輪、白蘿蔔、絞紅蔥	魷魚丸*2、海苔絲、柴魚片		乾海芽、豆腐、青蔥、味噌									
3/7	四	台式炒米粉(細米粉+米粉炒料)	醬燒翅小腿	美味時蔬		玉米蛋花湯	水果	3.2	2.5	1.3	2.9	1	0	635	
		細米粉、肉絲、高麗菜、木耳、芹菜、蝦米	翅小腿*2			玉米粒、洗選蛋、絞紅蔥									
3/8	五	芝麻飯	味噌燒肉丼	芹香黑輪	美味時蔬	絲瓜麵線湯		4.2	2.5	2	2.7	0	0	653	
		白米、黑芝麻	肉片、洋葱、洗選蛋、生香茹	西洋芹、黑輪、胡蘿蔔		絲瓜、麵線、絞肉、薑絲、枸杞									
3/11	一	小米飯	小黃瓜雞丁	肉末燒冬瓜	有機時蔬	福菜筍片湯		4	2.5	2	2.7	0	0	639	
		白米、小米	骨髓丁、小黃瓜、彩椒、鳳梨丁	絞肉、冬瓜、生香茹、蔥、三色丁		福菜、脆筍片、肉片、大骨									
3/12	二	糙米飯	香菇蒸蛋	醬燒豆腸	美味時蔬	紅豆地瓜圓湯	鮮奶	5	2.5	1.1	2.8	0	1	811	
		白米、糙米	洗選蛋、生香茹、毛豆仁	炸豆腸、豆干、杏鮑菇、胡蘿蔔		紅豆、地瓜圓									
3/13	三	燕麥飯	芋頭燴排骨	港式珍珠丸	美味時蔬	薑絲冬瓜湯		4.5	2.5	1.3	2.7	0	0	657	
		白米、燕麥	芋頭丁、肉丁、排骨丁	珍珠丸*2		冬瓜、薑、枸杞									
3/14	四	台式肉醬麵(螺旋麵+麵料)	吮指香酥雞翅	美味時蔬		南瓜濃湯	水果	4.2	2.5	1.4	3	0	0	652	
		螺旋麵、絞肉、洋葱、番茄、三色丁	生鮮雞翅*1			南瓜、馬鈴薯、洋葱									
3/15	五	海苔飯	熱炒堅果雞丁	田園培根玉米	美味時蔬	三絲湯		4.1	2.5	1.5	2.8	0	0	638	
		白米、海苔粉	骨髓丁、小黃瓜、堅果	玉米粒、胡蘿蔔、培根、豆仁		肉絲、高麗菜、榨菜絲、木耳									
3/18	一	麥片飯	炸魚排	黃瓜燴三鮮	有機時蔬	海裙黃豆芽湯	履歷常溫豆漿	4	3.5	1.7	3	0	0	720	
		白米、麥片	生鮮魚排*1	大黃瓜、蝦仁、鮑魚、木耳		乾海芽、黃豆芽									
3/19	二	地瓜飯	栗子燒雞	三杯茄香豆腸	美味時蔬	白菜魚丸湯		4.1	2.5	1.6	2.7	0	0	636	
		白米、地瓜	骨髓丁、栗子、杏鮑菇頭	炸豆腸、麵腸、茄子、九層塔		魚羹、白蘿蔔、胡蘿蔔、木耳									
3/20	三	五穀飯	義式菇菇炒蛋	奶油草菇白菜	綜合堅果包	冬瓜山粉圓湯		4.5	2.5	1.5	3	0	0.1	687	
		白米、五穀米	洗選蛋、鮑魚菇、洋葱	白菜、鮮菇、奶油、素火腿		冬瓜塊、山粉圓									
3/21	四	奶黃包	香酥肉排	芋頭米粉湯(米粉+湯料)				5	2.5	1	3	1	0	758	
		奶黃包*1	豬排*1	米粉、芋頭、肉絲、高麗菜、香菇、蝦米、芹菜											
3/22	五	糙米飯	瓜仔雞	冰心地瓜	美味時蔬	蔬菜蛋花湯		4.5	2.5	1.4	2.6	0	0	655	
		白米、糙米	骨髓丁、麻油瓜、白蘿蔔	冰心地瓜*1		高麗菜、脆筍絲、洗選蛋、青蔥									
3/25	一	紫米飯	宮保雞丁	桂筍肉絲	有機時蔬	小魚干味噌湯		4.1	2.5	1.7	2.7	0	0	639	
		白米、紫米	骨髓丁、米血糕、洋葱、油花生、乾辣椒	桂竹筍、肉絲、胡蘿蔔		小四角油腐、小魚干、乾海芽、柴魚片									
3/26	二	小米飯	打拋豬肉	椒麻豆腐	美味時蔬	玉米濃湯		4.2	2.5	1.5	2.8	0	0.1	657	
		白米、小米	絞肉、番茄、洋葱、九層塔	小四角油腐、番茄、小黃瓜、花椒粒		玉米粒、洋葱、洗選蛋、玉米醬									
3/27	三	燕麥飯	香滷雞排	塔香海茸	美味時蔬	冬菜粉絲湯		4.1	2.5	1.7	2.7	0	0	639	
		白米、燕麥	雞腿排*1	海茸、九層塔、肉絲、胡蘿蔔		冬粉、高麗菜、冬菜、絞紅蔥									
3/28	四	醬香蒸肉	培根雙花	鮮魚粥(白米+糙米+粥料)			鮮奶	4	2.5	1.2	2.8	0	1	744	
		豬肉丁、紅蘿蔔、地瓜	青花菜、白花菜、培根	魚丁、高麗菜、玉米粒、香菇、蔥、芹菜											
3/29	五	糙米飯	鮮蔬烘蛋	三杯麵腸	美味時蔬	紅豆紫米甜湯		5	2.5	1.1	2.7	0	0	687	
		白米、糙米	洗選蛋、高麗菜、金針菇、胡蘿蔔	麵腸、豆干、小黃瓜、九層塔		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。