



新竹市立三民國中午餐廚房

113年4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
4/1	一	糙米飯	鮮菇燴烤麩	青花菜角螺	有機時蔬	蘿蔔玉米湯		4.2	2.5	1.7	2.7	0	0	646	
		白米、糙米	生香菇、烤麩、馬鈴薯	青花菜、美白菇、角螺		白蘿蔔、胡蘿蔔、玉米段、芹菜									
4/2	二	燕麥飯	豉汁豆包	客家小炒	美味時蔬	竹筍木耳湯		4	2.5	1.3	2.6	0	0	617	
		白米、燕麥	豆包、豉豉、薑絲	豆干片、芹菜、胡蘿蔔		竹筍、木耳									
4/3	三	小米飯	芝麻燒素雞	瓠瓜麵線	美味時蔬	味噌海芽湯		4.1	2.5	1.7	2.8	0	0	643	
		白米、小米	素雞、杏鮑菇、彩椒、白芝麻	瓠瓜、木耳、胡蘿蔔、麵線		乾海芽、白花茶、味噌									
4/4	四	清明婦幼連假 													
4/5	五														
4/8	一	藜麥飯	醬燒豆腐	清炒山藥木耳	有機時蔬	地瓜綠豆湯	鮮奶	5.1	2.5	1.1	2.9	0	1	823	
		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									
4/9	二	地瓜飯	彩椒油片	素燒賣*2	美味時蔬	蘿蔔丸子湯		4.2	2.5	1.3	2.8	0	0	640	
		白米、地瓜	油片絲、彩椒、金針菇、胡蘿蔔	素燒賣*2		白蘿蔔、素丸、芹菜									
4/10	三	糙米飯	香菇素雞	豆包絲炒脆薯	美味時蔬	家常南瓜湯		4.2	2.5	1.6	2.7	0	0	643	
		白米、糙米	素雞、生香菇、馬鈴薯、香菜	豆包、涼薯、胡蘿蔔、木耳		南瓜、三色丁、老薑									
4/11	四	香菇燴飯(麥片飯+燴飯料)		素虎皮捲	美味時蔬		水果	4	2.5	1.2	3	1	0	693	
		麥片飯、香菇、皮酥、高麗菜、金針菇、胡蘿蔔		豆包、小黃瓜、胡蘿蔔、木耳											
4/12	五	五穀飯	壕油香菇麵腸	蔬菜素甜條	美味時蔬	冬瓜海結湯		4.2	2.5	2	2.7	0	0	653	
		白米、五穀米	麵腸、杏鮑菇、蘿蔔、豆仁	青花菜、木耳、素甜條		冬瓜、海結、胡蘿蔔									
4/15	一	小米飯	壕油素羹	香炒南瓜	有機時蔬	白菜滷湯		4.2	2.5	1.4	2.8	0	0	643	
		白米、小米	素羹、玉米筍、美白菇、油菜	南瓜、豉豉、薑、辣椒		白菜、角螺、竹筍、木耳									
4/16	二	燕麥飯	茄香煲	回鍋干片	美味時蔬	芋香西米露	履歷常溫豆漿	5	3.5	1.6	3	0	0	788	
		白米、燕麥	炸豆腐、茄子、九層塔	高麗菜、豆干片、彩椒、胡蘿蔔		芋頭、西谷米、QQ									
4/17	三	糙米飯	瓜仔素肉燥	鳳梨木耳炒甘藍	美味時蔬	玉穗鮮湯		4.1	2.5	1.8	2.7	0	0	641	
		白米、糙米	豆干丁、香菇、絞花瓜	鳳梨丁、木耳、高麗菜、玉米筍		玉米段、海帶結、香菜									
4/18	四	南瓜米粉(細米粉+米粉炒料)	香滷豆包		美味時蔬	味噌豆腐湯	鮮奶	3	2.5	1.4	2.9	0	1	683	
		細米粉、南瓜、素火腿、油片絲、芹菜、黑木耳、胡蘿蔔、高麗菜	豆包*1、小黃瓜、木耳			豆腐、乾海芽、味噌									
4/19	五	紫米飯	梅干油腐	風味青花炒茼蒿	美味時蔬	紅棗青木瓜湯		4	2.5	1.7	2.6	0	0	627	
		白米、紫米	小三角油腐、杏鮑菇、梅干菜	青花菜、茼蒿、三色丁		青木瓜、紅棗									
4/22	一	黑芝麻飯	醬爆素豆螺	什錦玉筍鮮蔬	有機時蔬	番茄豆腐湯		4	2.5	1.7	2.7	0	0	632	
		白米、黑芝麻	角螺、小黃瓜、蘿蔔	高麗菜、玉米筍、生香菇、甜椒		番茄、豆腐									
4/23	二	海苔粉飯	香酥杏仁鮮蔬	雙花鮮菇	美味時蔬	羅宋湯		4.1	2.5	1.7	3	0	0	652	
		白米、海苔粉	鮮豆、彩椒、杏仁、炸豆腐	青花菜、白花茶、生香菇		洋芋、麥仁、芹菜									
4/24	三	包高中餐【(好事花生脆皮饅頭包+好糕點+好粽+金瓜餅)*1+好應青+好彩頭湯】						6.5	3	1.1	3	0	0	843	包高中
		(白饅頭、花生粉+糕點+養生素粽+地瓜、鮮菇、胡蘿蔔)*1+美味時蔬+白蘿蔔、素羊肉、芹菜													
4/25	四	白醬義大利麵(白麵+麵料)		山藥捲	美味時蔬	玉米濃湯	水果	4.1	2.5	1.4	3	1	0.2	729	
		白麵、角螺、素蜜餞、生香菇、洋芋、青花菜、胡蘿蔔		山藥捲*2		玉米粒、馬鈴薯、玉米醬									
4/26	五	糙米飯	宮保油腐	沙茶花菜炒素雞	綜合堅果包	花生牛奶燕麥甜湯		4.5	2.5	1	2.8	0	0.1	666	
		白米、糙米	油豆腐、杏鮑菇、小黃瓜、玉米筍、油花生	素雞、花菜、胡蘿蔔、素沙茶醬		熟花生、燕麥、奶粉									
4/29	一	藜麥飯	香酥百頁	白菜滷	有機時蔬	什錦番茄湯		4.1	2.5	1.7	3	0	0	652	
		白米、藜麥	百頁豆腐、芋頭、杏鮑菇	白菜、香菇、角螺		番茄、鮮蔬、西洋芹									
4/30	二	五穀飯	番茄豆腸	沙茶彩絲	美味時蔬	紅豆紫米甜湯		5	2.5	1.3	2.8	0	0	696	
		白米、五穀米	炸豆腐、番茄、香菜	豆干絲、木耳、黃豆芽、胡蘿蔔		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。本菜單使用豆腐製品, 皆為國產在地食材。