



# 新竹市立三民國中午餐廚房

113年4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<br>鮮奶<br>豆漿 | 主食<br>(份) | 豆魚肉<br>蛋類<br>(份) | 蔬菜類<br>(份) | 油脂<br>(份) | 水果<br>(份) | 奶類<br>(份) | 熱量  | 備註欄 |
|--------------------------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-------------------|-------|----------------|----------------|-----------|------------------|------------|-----------|-----------|-----------|-----|-----|
| 4/1                      | 一  | 糙米飯                                                                                                                                                                         | 椰奶雞                 | 青花菜角螺             | 有機時蔬  | 蘿蔔玉米湯          |                | 4.1       | 2.5              | 1.9        | 2.7       | 0         | 0.1       | 656 |     |
|                          |    | 白米、糙米                                                                                                                                                                       | 骨腿丁、洋蔥、馬鈴薯、椰奶       | 青花菜、香菇、角螺         |       | 白蘿蔔、胡蘿蔔、玉米段、芹菜 |                |           |                  |            |           |           |           |     |     |
| 4/2                      | 二  | 燕麥飯                                                                                                                                                                         | 豉汁魚片                | 客家小炒              | 美味時蔬  | 竹筍肉絲湯          |                | 4         | 2.5              | 1.2        | 2.6       | 0         | 0         | 615 |     |
|                          |    | 白米、燕麥                                                                                                                                                                       | 新鮮魚片、豆豉、薑絲          | 豆干片、肉絲、芹菜、胡蘿蔔     |       | 竹筍、肉絲          |                |           |                  |            |           |           |           |     |     |
| 4/3                      | 三  | 小米飯                                                                                                                                                                         | 芝麻柴魚燒雞              | 開陽瓠瓜              | 美味時蔬  | 味噌鮮魚湯          |                | 4         | 2.5              | 1.7        | 2.8       | 0         | 0         | 636 |     |
|                          |    | 白米、小米                                                                                                                                                                       | 骨腿丁、四分干丁、白芝麻、柴魚片    | 瓠瓜、生香菇、肉絲、蝦皮      |       | 魚丁、豆腐、乾海芽、味噌   |                |           |                  |            |           |           |           |     |     |
| 4/4                      | 四  |                                                                                                                                                                             |                     |                   |       |                |                |           |                  |            |           |           |           |     |     |
| 4/5                      | 五  |  清明婦幼連假  |                     |                   |       |                |                |           |                  |            |           |           |           |     |     |
| 4/8                      | 一  | 藜麥飯                                                                                                                                                                         | 紅娘炒蛋                | 醬燒豆腐              | 有機時蔬  | 地瓜綠豆湯          | 鮮奶             | 5         | 2.5              | 1          | 3         | 0         | 1         | 818 |     |
|                          |    | 白米、藜麥                                                                                                                                                                       | 洗選蛋、胡蘿蔔、洋蔥、青蔥       | 小三角油腐、黑干丁、竹筍、彩椒   |       | 地瓜、綠豆          |                |           |                  |            |           |           |           |     |     |
| 4/9                      | 二  | 地瓜飯                                                                                                                                                                         | 蔥爆肉片                | 港式燒賣*2            | 美味時蔬  | 蘿蔔貢丸湯          |                | 4.2       | 2.5              | 1.3        | 2.7       | 0         | 0         | 636 |     |
|                          |    | 白米、地瓜                                                                                                                                                                       | 肉片、洋蔥、彩椒、青蔥         | 港式燒賣*2            |       | 白蘿蔔、貢丸、芹菜      |                |           |                  |            |           |           |           |     |     |
| 4/10                     | 三  | 糙米飯                                                                                                                                                                         | 白菜炒雞                | 豚肉炒脆薯             | 美味時蔬  | 家常南瓜湯          |                | 4.1       | 2.5              | 1.6        | 2.7       | 0         | 0         | 636 |     |
|                          |    | 白米、糙米                                                                                                                                                                       | 骨腿丁、白菜、香菇           | 肉絲、涼薯、胡蘿蔔、木耳      |       | 南瓜、洋蔥、老薑       |                |           |                  |            |           |           |           |     |     |
| 4/11                     | 四  | 香菇海鮮燴飯(麥片飯+燴飯料)                                                                                                                                                             |                     | 香酥魚柳*2            | 美味時蔬  |                | 水果             | 4         | 2.5              | 1.1        | 3         | 1         | 0         | 690 |     |
| 麥片飯、蝦仁、鮭魚、香菇、高麗菜、金針菇、胡蘿蔔 |    | 香酥魚柳*2                                                                                                                                                                      |                     |                   |       |                |                |           |                  |            |           |           |           |     |     |
| 4/12                     | 五  | 五穀飯                                                                                                                                                                         | 壕油菇菇雞               | 蔬菜甜條              | 美味時蔬  | 冬瓜海結湯          |                | 4.2       | 2.5              | 2          | 2.8       | 0         | 0         | 658 |     |
|                          |    | 白米、五穀米                                                                                                                                                                      | 骨腿丁、杏鮑菇、蘿蔔、豆仁       | 青花菜、洋蔥、甜不辣條       |       | 冬瓜、海結、胡蘿蔔      |                |           |                  |            |           |           |           |     |     |
| 4/15                     | 一  | 小米飯                                                                                                                                                                         | 壕油豚肉羹               | 培根南瓜              | 有機時蔬  | 白菜滷湯           |                | 4.2       | 2.5              | 1.4        | 2.7       | 0         | 0         | 638 |     |
|                          |    | 白米、小米                                                                                                                                                                       | 豬柳、魚羹、洋蔥、生香菇、油菜     | 南瓜、金針菇、培根         |       | 白菜、角螺、竹筍、木耳    |                |           |                  |            |           |           |           |     |     |
| 4/16                     | 二  | 燕麥飯                                                                                                                                                                         | 塔香菜圓炒蛋              | 回鍋干片              | 美味時蔬  | 芋香西米露          | 履歷常溫豆漿         | 5         | 3.5              | 1.5        | 3         | 0         | 0         | 785 |     |
|                          |    | 白米、燕麥                                                                                                                                                                       | 洗選蛋、菜圓、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                                                                                                                                                                         | 瓜仔肉                 | 鳳梨木耳炒甘藍           | 美味時蔬  | 玉米蛋花湯          |                | 4.1       | 2.5              | 1.8        | 2.8       | 0         | 0         | 646 |     |
|                          |    | 白米、糙米                                                                                                                                                                       | 絞肉、絞花瓜、碎干丁          | 鳳梨丁、木耳、高麗菜、肉絲     |       | 玉米粒、洗選蛋、蔥、絞紅蔥  |                |           |                  |            |           |           |           |     |     |
| 4/18                     | 四  | 南瓜米粉(細米粉+米粉炒料)                                                                                                                                                              |                     | 香滷雞排              | 美味時蔬  | 味噌豆腐湯          | 鮮奶             | 3         | 2.5              | 1.3        | 2.9       | 0         | 1         | 681 |     |
|                          |    | 細米粉、南瓜、肉絲、芹菜、黑木耳、胡蘿蔔、高麗菜、蝦米                                                                                                                                                 |                     | 生鮮雞排*1            |       | 豆腐、乾海芽、味噌      |                |           |                  |            |           |           |           |     |     |
| 4/19                     | 五  | 紫米飯                                                                                                                                                                         | 番茄洋蔥肉片              | 風味青花炒魷魚           | 美味時蔬  | 紅棗青木瓜湯         |                | 4         | 2.5              | 1.8        | 2.6       | 0         | 0         | 630 |     |
|                          |    | 白米、紫米                                                                                                                                                                       | 肉片、番茄、洋蔥、青蔥         | 青花菜、魷魚、三色丁        |       | 青木瓜、肉片、紅棗      |                |           |                  |            |           |           |           |     |     |
| 4/22                     | 一  | 黑芝麻飯                                                                                                                                                                        | 醬爆雞丁                | 什錦玉筍鮮蔬            | 有機時蔬  | 洋蔥蛋花湯          |                | 4         | 2.5              | 1.7        | 2.8       | 0         | 0         | 636 |     |
|                          |    | 白米、黑芝麻                                                                                                                                                                      | 骨腿丁、小黃瓜、洋蔥、蘿蔔       | 高麗菜、玉米筍、生香菇、甜椒、肉絲 |       | 洋蔥、洗選蛋、胡蘿蔔、芹菜  |                |           |                  |            |           |           |           |     |     |
| 4/23                     | 二  | 海苔粉飯                                                                                                                                                                        | 沙茶魚丁                | 培根雙花              | 美味時蔬  | 羅宋湯            |                | 4.1       | 2.5              | 1.6        | 3         | 0         | 0         | 650 |     |
|                          |    | 白米、海苔粉                                                                                                                                                                      | 魚丁、凍豆腐、洋蔥、肉片、角螺     | 青花菜、白花菜、培根        |       | 洋芋、絞肉、麥仁、芹菜    |                |           |                  |            |           |           |           |     |     |
| 4/24                     | 三  | 包高中餐【(大肉包+蜂蜜蛋糕+活力粽+展翅高飛翅)*1+好應青+好彩頭湯】                                                                                                                                       |                     |                   |       |                |                | 6         | 3                | 1          | 3         | 0         | 0         | 805 | 包高中 |
|                          |    | (肉包+蜂蜜蛋糕+活力肉粽+生鮮雞翅)*1+美味時蔬+白蘿蔔、排骨丁、芹菜                                                                                                                                       |                     |                   |       |                |                |           |                  |            |           |           |           |     |     |
| 4/25                     | 四  | 白醬義大利麵(白麵+麵料)                                                                                                                                                               |                     | 香酥肉排              | 美味時蔬  | 玉米濃湯           | 水果             | 4         | 2.5              | 1.4        | 3         | 1         | 0.2       | 722 |     |
|                          |    | 白麵、絞肉、培根、生香菇、洋蔥、青花菜、胡蘿蔔                                                                                                                                                     |                     | 雞排*1              |       | 玉米粒、洗選蛋、洋蔥、玉米醬 |                |           |                  |            |           |           |           |     |     |
| 4/26                     | 五  | 糙米飯                                                                                                                                                                         | 宮保油腐                | 沙茶花菜炒蛋            | 綜合堅果包 | 花生牛奶燕麥甜湯       |                | 4.5       | 2.5              | 1          | 3         | 0         | 0.1       | 675 |     |
|                          |    | 白米、糙米                                                                                                                                                                       | 油豆腐、杏鮑菇、小黃瓜、玉米筍、油花生 | 洗選蛋、花菜、胡蘿蔔、沙茶醬    |       | 熟花生、燕麥、奶粉      |                |           |                  |            |           |           |           |     |     |
| 4/29                     | 一  | 藜麥飯                                                                                                                                                                         | 香酥魚丁                | 蛋酥白菜              | 有機時蔬  | 什錦番茄湯          |                | 4.2       | 2.5              | 1.7        | 3         | 0         | 0         | 659 |     |
|                          |    | 白米、藜麥                                                                                                                                                                       | 魚丁、米血糕、芋頭           | 白菜、洗選蛋、角螺         |       | 番茄、鮮蔬、西洋芹、肉絲   |                |           |                  |            |           |           |           |     |     |
| 4/30                     | 二  | 五穀飯                                                                                                                                                                         | 番茄炒蛋                | 沙茶彩絲              | 美味時蔬  | 紅豆紫米甜湯         |                | 5         | 2.5              | 1.3        | 3         | 0         | 0         | 705 |     |
|                          |    | 白米、五穀米                                                                                                                                                                      | 洗選蛋、番茄、洋蔥、青蔥        | 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。本菜單使用豬肉及其製品, 皆為國產在地食材。