



新竹市立三民國午餐廚房
113年5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
5/1	三	黑芝麻飯 白米、黑芝麻	瓜仔滷花干 蘭花干、生香菇、麻油瓜、白蘿蔔	冰心地瓜*1 冰心地瓜*1	美味時蔬	白菜豆腐湯 白菜、胡蘿蔔、板豆腐		4	2.5	1.2	2.7	0	0	619	
5/2	四	豆沙包 豆沙包*1	海苔豆包*1 海苔豆包*1、小黃瓜、胡蘿蔔	美味時蔬	麵線糊 紅麵線、角螺、筍絲、金針菇、木耳	水果	5	2.5	1.3	2.9	1	0	0	761	
5/3	五	糙米飯 白米、糙米	鮮豆炒油片 油片絲、鮮豆、豆豉、辣椒	農家小炒 黃豆絲、黃豆芽、木耳、芹菜	美味時蔬	鮮菇湯 生香菇、金針菇、高麗菜		4	2.5	1.7	2.8	0	0	636	
5/6	一	麥片飯 白米、麥片	椒麻豆腐 小油腐、番茄、小黃瓜、花椒粒	西芹雙菇 西洋芹、鴻喜菇、秀針菇	綜合堅果包	冬瓜山粉圓湯 冬瓜塊、山粉圓		4.5	2.5	1.3	2.7	0	0	657	
5/7	二	地瓜飯 白米、地瓜	山藥捲*2 山藥捲*2	開陽蘿蔔絲 蘿蔔、油片絲、香菜	有機時蔬	黃瓜丸子湯 大黃瓜、素丸子		4.2	2.5	1.6	3	0	0	657	
5/8	三	海苔絲飯 白米、海苔絲	玉筍炒豆包 豆包、玉米筍、鴻喜菇	螞蟻上樹 冬粉、高麗菜、素絞肉、木耳	美味時蔬	芹香白玉湯 白蘿蔔、芹菜		4.5	2.5	1.7	2.8	0	0	671	
5/9	四	香菇燴飯(糙米飯+燴飯料) 糙米飯、香菇、皮酥、高麗菜、金針菇、胡蘿蔔	香酥紅麴麵腸 麵腸、紅麴醬	美味時蔬	鮮奶		4	2.5	1.3	3	0	1	755		
5/10	五	小米飯 白米、小米	毛豆油腐 小油腐、毛豆、鮮菇	芹香茼蒿 芹菜、海帶絲、豆干片、茼蒿、胡蘿蔔	美味時蔬	玉穗鮮湯 玉米段、蘿蔔、香菜		4.2	2.5	1.1	2.9	0	0	640	
5/13	一	五穀飯 白米、五穀米	杏仁醬爆素雞 素雞、小黃瓜、胡蘿蔔、杏仁	彩椒桂筍 桂竹筍、彩椒、木耳	有機時蔬	味噌鮮蔬湯 白白菜、豆腐、乾海芽、味噌		4	2.5	1.7	2.8	0	0	636	
5/14	二	藜麥飯 白米、藜麥	芝麻南瓜烤麩 南瓜、黑芝麻、烤麩	花生干丁 干丁、花生、小黃瓜、三色丁	美味時蔬	紅豆紫米甜湯 紅豆、紫米、花豆		5	2.5	1.2	2.9	0	0.1	710	
5/15	三	燕麥飯 白米、燕麥	藥燉素肉 素肉丁、凍豆腐、杏鮑菇、枸杞、紅棗、當歸	宮保白花菜 白花菜、小黃瓜、油花生、乾辣椒	美味時蔬	蕃茄豆腐湯 番茄、豆腐、西洋芹		4.2	2.5	1.4	2.8	0	0	643	
5/16	四	素蝦仁南瓜炒飯(糙米飯+炒飯料) 糙米飯、南瓜、素蝦仁、毛豆、杏鮑菇	綜合蔬菜籤 胡蘿蔔、小黃瓜、金針菇	美味時蔬	履歷常溫豆漿	鍋燒白菜湯 白菜、芋頭、木耳、角螺	4	3.5	1.5	3	0	0	715		
5/17	五	海苔粉飯 白米、海苔粉	牛蒡絲排*1 牛蒡絲排*1	關東煮 白蘿蔔、玉米段、小油腐	美味時蔬	蒲瓜麵線湯 蒲瓜、麵線、薑絲、枸杞		4.2	2.5	1.5	3	0	0	654	
5/20	一	黑芝麻飯 白米、黑芝麻	洋芋油腐 小三角油腐、胡蘿蔔、洋芋	堅果小黃瓜 核桃、小黃瓜、彩椒	有機時蔬	黃金味噌湯 南瓜、乾海芽、味噌		4.2	2.5	1.4	2.6	0	0	634	
5/21	二	糙米飯 白米、糙米	脆皮素春捲 香菇、豆芽菜、香菜、春捲皮	麻婆豆腐 板豆腐、三色丁、木耳	美味時蔬	鮮蔬湯 高麗菜、涼薯、胡蘿蔔、木耳		4	2.5	1.3	3	0	0	635	
5/22	三	紫米飯 白米、紫米	麻油蘭花干 蘭花干、高麗菜、香菇	塔香海根 海根、豆干片、芹菜、胡蘿蔔、九層塔	雙花鮮菇 雙花、杏鮑菇	燒仙草 綠豆、紅豆、地瓜圓、燒仙草		5	2.5	1.4	2.7	0	0	694	
5/23	四	蔬菜炒麵(白麵+炒料) 白麵、高麗菜、全素火腿、鮮菇、胡蘿蔔、芹菜	素虎皮捲 豆包、小黃瓜、胡蘿蔔、木耳	美味時蔬	水果	大滷湯 豆腐、筍絲、金針菇、木耳	4	2.5	1.6	2.9	1	0	698		
5/24	五	小米飯 白米、小米	四喜烤麩 烤麩、玉米筍、秀珍菇、竹筍	醬燒杏鮑菇 米血糕、杏鮑菇、馬鈴薯	美味時蔬	蘿蔔玉米湯 白蘿蔔、玉米段、皮酥		4.1	2.5	1.5	2.6	0	0	629	
5/27	一	糙米飯 白米、糙米	紅燒凍豆腐 凍豆腐、角螺、杏鮑菇、高麗菜	黃瓜扒錦菇 大黃瓜、美白菇、秀珍菇	有機時蔬	玉米濃湯 玉米粒、洋芋、玉米醬		4.2	2.5	1.8	2.7	0	0.1	660	
5/28	二	燕麥飯 白米、燕麥	宮保素肚 素肚、杏鮑菇、小黃瓜、乾辣椒	奶香白菜 大白菜、金針菇、胡蘿蔔、奶油	美味時蔬	紅棗青木瓜湯 青木瓜、紅棗		4	2.5	2	2.9	0	0.1	660	
5/29	三	地瓜飯 白米、地瓜	味噌燒烤麩 烤麩、香菇、白蘿蔔、味噌	素丸子*2 芋頭丸*2	美味時蔬	冬瓜海結湯 冬瓜、海結、胡蘿蔔		4.2	2.5	1.6	3	0	0	657	
5/30	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	香滷豆包 豆包*1、胡蘿蔔、小黃瓜	美味時蔬	鮮奶	蘿蔔蔬菜湯 白蘿蔔、玉米段、香菜	3	2.5	1.3	2.9	0	1	681		
5/31	五	藜麥飯 白米、藜麥	番茄豆腸 番茄、豆腸、玉米筍	筍干油腐 筍干、小三角油腐、杏鮑菇	芝麻菜豆 芝麻、菜豆	地瓜QQ甜湯 地瓜、QQ		5	2.5	1.1	2.8	0	0	691	

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。