



新竹市立三民國午餐廚房
113年8+9月份午餐〈筆〉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)	油類 (份)	水果 (份)	奶類 (份)	熱量	備註欄
8/30	五	糙米飯	魚丸肉燥	開陽瓠瓜	有機時蔬	玉米豆腐蛋花湯		4.2	2.5	1.5	2.6	0	0	636	
		白米, 糙米	魚丸, 絞肉, 洋蔥, 生香菇	瓠瓜, 胡蘿蔔, 肉絲, 蝦皮, 黑木耳		玉米粒, 板豆腐, 洗選蛋, 青蔥, 絞紅蔥									
9/2	一	糙米飯	南洋咖哩雞	脆皮蝦捲*2	有機時蔬	青木瓜豚肉湯		4.5	2.5	1.1	3	0	0	665	
		白米, 糙米	青腿丁, 南瓜, 胡蘿蔔, 洋蔥, 咖哩粉	脆皮蝦捲*2		青木瓜, 肉絲, 枸杞									
9/3	二	麥片飯	蕃茄炒蛋	家常豆腐	美味時蔬	珍珠奶茶		4	2.5	1.3	2.7	0	0.1	634	
		白米, 麥片	蕃茄, 洗選蛋, 洋蔥, 青蔥	板豆腐, 鮮筍片, 胡蘿蔔, 素魚板		麥茶粒, 黑珍珠, 奶粉, 決明子									
9/4	三	小米飯	鹹酥肉柳	白菜滷	美味時蔬	紫菜金菇蛋花湯	鮮奶	4	2.5	1.7	3	0	1	765	
		白米, 小米	豬柳, 百頁豆腐, 洋蔥, 小黃瓜	大白菜, 角螺, 胡蘿蔔, 肉絲, 黑木耳		金針菇, 紫菜, 洗選蛋, 青蔥									
9/5	四	奶皇包*1		蜜汁地瓜干丁		海鮮粥	水果	5	2.5	1	2.8	1	0	749	
		奶黃包*1		地瓜, 四分干丁, 白芝麻		白米, 糙米, 蝦仁, 肉絲, 小卷, 高麗菜, 生香菇, 鮮筍絲, 胡蘿蔔									
9/6	五	五穀飯	打拋豬肉	三杯油腐	美味時蔬	酸菜肉片湯		4	2.5	1.5	2.7	0	0	627	
		白米, 五穀米	絞肉, 豆干丁, 蕃茄, 洋蔥, 九層塔	小三角油豆腐, 洋蔥, 鮑菇塊, 彩椒, 九層塔		酸菜, 肉片, 凍豆腐									
9/9	一	糙米菌菇炒飯		香滑玉米蒸蛋	綜合堅果	紅豆紫米湯		5	2.5	1.4	2.7	0	0	694	
		白米, 糙米, 生香菇, 鮑菇塊, 高麗菜, 皮絲, 胡蘿蔔, 鮑魚, 素火腿, 49干丁, 蝦仁		玉米粒, 洗選蛋, 洋蔥, 毛豆仁		紅豆, 紫米, 花豆									
9/10	二	藜麥飯	地瓜燒肉	章魚小丸子*2	有機時蔬	羅宋湯		5.5	2.5	1.3	2.6	0	0	722	
		白米, 藜麥	地瓜, 胡蘿蔔, 肉片, 白芝麻	魷魚丸*2, 海苔絲, 柴魚片		洋芋, 絞肉, 麥仁, 芹菜, 蕃茄									
9/11	三	五穀飯	香酥魚排*1	客家小炒	美味時蔬	肉骨茶湯		4	2.5	1.2	2.6	0	0	615	
		白米, 五穀米	生鮮魚排*1	豆干片, 肉絲, 芹菜, 洋蔥, 胡蘿蔔		高麗菜, 金針菇, 排骨丁, 肉骨茶包									
9/12	四	台式沙茶炒麵		豬肉餡餅*2	美味時蔬	玉米濃湯	水果	4.5	2.5	1.2	2.8	1	0.1	731	
		白麵, 肉絲, 高麗菜, 黑木耳, 洋蔥, 胡蘿蔔, 沙茶醬		豬肉餡餅*2		玉米粒, 洗選蛋, 洋蔥, 火腿丁, 玉米醬									
9/13	五	燕麥飯	洋蔥南瓜燒雞	黃瓜黑輪	美味時蔬	紫菜珍菇湯	履歷常	4.5	3.5	1.5	2.7	0	0	737	
		白米, 燕麥	青腿丁, 南瓜, 洋蔥, 黑豆干切9丁	大黃瓜, 黑輪, 黑木耳, 胡蘿蔔, 肉片		金針菇, 紫菜, 肉絲, 青蔥									
9/16	一	海苔絲飯	壽喜燒肉	角螺炒鮮瓜	有機時蔬	榨菜蕃茄湯		5	2.5	1.5	3	0	0	710	
		白米, 海苔絲	肉片, 洋蔥, 生香菇, 味霖	鮮瓜, 角螺, 肉絲, 黑木耳, 胡蘿蔔		榨菜絲, 蕃茄, 玉米粒									
9/17	二	中秋節 放假一天													
9/18	三	地瓜飯	醬淋油豆腐*1	筍香彩蔬炒蛋	美味時蔬	綠豆麥仁湯		4	2.5	1.5	2.6	0.1	0	628	
		白米, 地瓜	大四方油豆腐*1, 胡蘿蔔, 小黃瓜	洗選蛋, 鮮筍絲, 胡蘿蔔, 毛豆仁, 角螺		綠豆, 大麥仁									
9/19	四	風城米粉		香滷棒腿*1	美味時蔬	洋芋排骨湯	鮮奶	3.8	2.5	1	3	0	1	734	
		細米粉, 肉絲, 高麗菜, 胡蘿蔔, 黑木耳, 芹菜, 韭菜, 絞紅蔥, 蝦米		雞腿*1		洋芋, 排骨丁, 鮑魚菇									
9/20	五	紫米飯	瓜子冬瓜滷肉	歡樂雙拼	美味時蔬	青菜豆腐湯		4.5	2.5	1.7	2.7	0	0	667	
		白米, 紫米	絞肉, 冬瓜, 生香菇, 攪花瓜	雞胸丁, 地瓜薯條		大白菜, 板豆腐, 胡蘿蔔									
9/23	一	黑芝麻飯	堅果炒雞丁	鮮蔬咖哩	有機時蔬	海芽味噌湯		4.2	2.5	1.6	2.8	0	0	648	
		白米, 黑芝麻	青腿丁, 四分干丁, 小黃瓜, 堅果	馬鈴薯, 胡蘿蔔, 玉米粒, 白花菜, 咖哩粉		乾海芽, 板豆腐, 味噌									
9/24	二	麥片飯	鹹酥魚丁	筍干肉柳	美味時蔬	馬鈴薯營養湯		4.2	2.5	1.2	2.9	0	0	642	
		白米, 麥片	生鮮魚丁, 凍豆腐, 蔬菜	筍干, 豬柳, 彩椒		馬鈴薯, 玉米粒, 胡蘿蔔, 大骨									
9/25	三	糙米飯	沙茶肉片	鮮瓜粉絲	美味時蔬	鮮筍肉絲湯		4	2.5	1.2	3	0	0	633	
		白米, 糙米	肉片, 豆干片, 胡蘿蔔, 高麗菜, 沙茶醬	鮮瓜, 冬粉, 生香菇, 枸杞		鮮筍, 肉絲									
9/26	四	刈包*1	滷豬排*1	奶香白菜	美味時蔬	肉羹麵線糊	水果	3.5	2.5	1.2	2.6	1	0	640	
		刈包*2	調理豬排*1	大白菜, 奶油		赤肉羹, 紅麵線, 黑木耳, 鮮筍絲									
9/27	五	五穀飯	咖哩炒蛋	熱帶波蘿堅果豆包	美味時蔬	芋香西米露		4.2	2.5	1.3	2.6	0	0	631	
		白米, 五穀米	洗選蛋, 洋蔥, 胡蘿蔔, 白花菜, 角螺, 咖哩粉	堅果, 百頁豆腐, 彩椒, 生豆包, 蕃茄, 鳳梨丁		芋頭, 西谷米, QQ									
9/30	一	糙米飯	咕咾肉柳	蘿蔔炒貢丸	有機時蔬	燜筍湯		5	2.5	1.4	2.7	0	0	694	
		白米, 糙米	豬柳, 小黃瓜, 洋蔥, 彩椒, 鳳梨丁	蘿蔔, 貢丸, 胡蘿蔔, 香菇		鮮筍, 梅干, 大骨									

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。