



新竹市立三民國中午餐廚房
113年8+9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
8/30	五	糙米飯	彩椒素羊肉	瓠瓜麵線	有機時蔬	玉穗鮮湯		4.3	2.5	1.5	2.6	0	0	643	
		白米、糙米	素羊肉、彩椒、鮑菇頭	瓠瓜、胡蘿蔔、白麵線、黑木耳、角螺		玉米粒、胡蘿蔔、生豆包									
9/2	一	糙米飯	南洋咖哩	塔香素雞	有機時蔬	青木瓜枸杞湯		4.5	2.5	1.1	3	0	0	665	
		白米、糙米	南瓜、四分干丁、玉米粒、毛豆仁、咖哩粉	素雞、九層塔、胡蘿蔔、小黃瓜		青木瓜、枸杞									
9/3	二	麥片飯	關東煮	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	蘿蔔、小四角油豆腐、素丸子	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	綜合天婦羅	白菜滷	美味時蔬	紫菜金菇湯	鮮奶	4.5	2.5	1.7	3	0	1	800	
		白米、小米	百頁豆腐、地瓜、彩椒	大白菜、生豆包、芋頭、黑木耳		金針菇、紫菜、青蔥									
9/5	四	奶皇包*1		蜜汁地瓜干丁	毛豆香菇粥		水果	5.5	2.5	1	2.8	1	0	784	
		奶黃包*1		地瓜、四分干丁、白芝麻	白米、糙米、毛豆仁、全素火腿、高麗菜、生香菇、鮮筍絲、胡蘿蔔、油片絲										
9/6	五	五穀飯	台式打拋菇	三杯油腐	美味時蔬	酸菜皮酥湯		4	2.5	1.5	2.7	0	0	627	
		白米、五穀米	素肉粒、蕃茄、青木瓜、豆干丁、九層塔	小三角油豆腐、洋蔥、鮑菇頭、彩椒、九層塔		酸菜、皮酥、凍豆腐									
9/9	一	糙米菌菇炒飯		彩蔬干貝羹	綜合堅果	紅豆紫米湯		4.2	2.5	1.8	2.7	0	0	648	
		白米、糙米、生香菇、鮑菇頭、高麗菜、皮酥、麵輪、碎干丁		干貝羹、彩椒、西洋芹		紅豆、紫米、花豆									
9/10	二	藜麥飯	地瓜凍腐	毛豆滷烤麩	美味時蔬	羅宋湯		5.5	2.5	1.3	2.6	0	0	722	
		白米、藜麥	地瓜、胡蘿蔔、凍豆腐、白芝麻	毛豆仁、烤麩、蘿蔔、胡蘿蔔		洋芋、凍豆腐、麥仁、芹菜、蕃茄									
9/11	三	五穀飯	糖醋烤麩	素客家小炒	美味時蔬	肉骨茶湯		4.2	2.5	1.2	2.6	0	0	629	
		白米、五穀米	烤麩、彩椒、小黃瓜、鳳梨丁	豆干片、素魷魚、芹菜、鮑菇頭、胡蘿蔔		高麗菜、金針菇、素羊肉、肉骨茶包									
9/12	四	台式素沙茶炒麵		雙菇滷素肚	美味時蔬	玉米濃湯	水果	4.5	2.5	1.2	2.8	1	0.1	731	
		白麵、全素火腿、角螺、高麗菜、黑木耳、胡蘿蔔、素沙茶醬		素肚、鴻喜菇、杏鮑菇		玉米粒、馬鈴薯、玉米醬									
9/13	五	燕麥飯	南瓜燒干丁	黃瓜素魚板	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	南瓜、黑豆干切9丁	大黃瓜、素魚板、黑木耳、胡蘿蔔		金針菇、紫菜、油片絲	溫豆漿								
9/16	一	海苔絲飯	醬燒豆包	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	豆包、高麗菜、鮑菇頭、紅椒	鮮瓜、角螺、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	筍香鮮蔬	美味時蔬	綠豆麥仁湯		4.2	2.5	1.5	2.6	0.1	0	642	
		白米、地瓜	大四角油豆腐*1、胡蘿蔔、小黃瓜	鮮筍絲、玉米筍、生香菇、油片絲、毛豆仁		綠豆、大麥仁									
9/19	四	風城米粉		香滷豆包*1	美味時蔬	芹香洋芋湯	鮮奶	3.8	2.5	1	3	0	1	734	
		細米粉、高麗菜、黑木耳、全素火腿、角螺、胡蘿蔔		豆包*1		洋芋、芹菜、鮑魚菇									
9/20	五	紫米飯	瓜子麵輪	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	麵輪、碎干丁、生香菇、冬瓜、櫻花瓜	素甜條、地瓜薯條		大白菜、板豆腐、胡蘿蔔									
9/23	一	黑芝麻飯	堅果炒素雞丁	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	素雞丁、小黃瓜、堅果	馬鈴薯、胡蘿蔔、玉米粒、白芥菜、咖哩粉		乾海芽、板豆腐、味噌									
9/24	二	麥片飯	鹽水百頁	筍干白干絲	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	百頁豆腐、生香菇、鮮筍	筍干、白干絲、彩椒		馬鈴薯、玉米粒、胡蘿蔔									
9/25	三	糙米飯	沙茶素魷魚	鮮瓜粉絲	美味時蔬	鮮蔬湯		4.3	2.5	1.2	3	0	0	654	
		白米、糙米	素魷魚、美白菇、高麗菜、豆干片、素沙茶醬	鮮瓜、冬粉、生香菇、枸杞		高麗菜、涼薯、胡蘿蔔、黑木耳									
9/26	四	刈包*1	香酥牛蒡排	奶香白菜	美味時蔬	素羹麵線糊	水果	3.5	2.5	1.2	2.6	1	0	640	
		刈包*1	牛蒡排*1	大白菜、奶油		素羹、紅麵線、鮮筍絲、黑木耳									
9/27	五	五穀飯	咖哩豆腸	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	豆腐、茄子、胡蘿蔔、白芥菜、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	咕咾素肉柳	蘿蔔炒素丸	有機時蔬	燜筍湯		5	2.5	1.4	2.7	0	0	694	
		白米、糙米	生豆包、小黃瓜、彩椒、鳳梨丁	蘿蔔、素丸、胡蘿蔔、香菇		鮮筍、梅干									
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。													