



新竹市立三民國午餐廚房
114年1及2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)	豆腐蛋 肉類 (份)	蔬菜類 (份)	油脂 (份)	水果 (份)	奶類 (份)	熱量	備註欄
1/1	三	元旦 放假一天													
1/2	四	素香麻油飯 白米、素肚、香菇、高麗菜、杏鮑菇、麵筋泡、老薑、枸杞、紅棗		椒鹽米春捲*1 米紙、小黃瓜、胡蘿蔔、素火腿、豆干片、九層塔	美味時蔬	南瓜蘑菇湯 南瓜、蘑菇罐頭、素蜜餞、胡蘿蔔	水果	3.5	2.5	1.4	3	1	0	663	
1/3	五	地瓜飯 白米、地瓜	義式番茄豆腸 番茄、豆腸、秀珍菇、金針菇、茶豆、義式香蒜	玉筍甘藍 高麗菜、玉米筍、胡蘿蔔、香菇、角螺	美味時蔬	珍珠奶茶 參茶包、黑珍珠、奶粉、決明子		4	2.5	1.3	2.5	0	0.1	625	
1/6	一	糙米飯 白米、糙米	紅燒凍豆腐 凍豆腐、白蘿蔔、玉米粒、胡蘿蔔、角螺	泡菜冬粉 冬粉、素泡菜、黃豆芽	有機時蔬	海結結頭湯 海帶結、結頭菜、老薑		3.8	2.5	1.6	3	0	0	629	
1/7	二	素炒米粉 細米粉、油片絲、豆干片、芹菜、胡蘿蔔、黑木耳、高麗菜		洋芋素火腿 洋芋、素火腿、茶豆	綜合堅果包	燒仙草 綠豆、紅豆、地瓜圓、仙草汁		3.8	2.5	0.6	3	0	0.1	616	
1/8	三	小米飯 白米、小米	咖哩豆腐 板豆腐、馬鈴薯、白花菜、咖哩粉	鮮菇白菜 大白菜、鮮菇、甜椒	美味時蔬	沙茶蔬菜湯 白蘿蔔、胡蘿蔔、黑木耳、素沙茶醬		3.8	2.5	1.8	2.7	0	0	620	
1/9	四	奶皇包*1 奶皇包*1		素黃瓜封肉*1 板豆腐、大黃瓜、枸杞、杏鮑菇		葷菇南瓜粥 南瓜、茶豆、菠菜、香菇、素肉絲、胡蘿蔔、秀珍菇、芹菜、老薑	鮮奶	4	2.5	0.6	2.5	0	1	715	
1/10	五	五穀飯 白米、五穀米	醬滷百頁結 百頁結、結頭菜、胡蘿蔔、南瓜	木須雙花菜 青花菜、白花菜、黑木耳、玉韭筍	美味時蔬	海裙黃豆芽湯 乾海芽、黃豆芽、角螺		3.5	2.5	1.7	2.6	0	0	592	
1/13	一	糙米飯 白米、糙米	歡樂拼盤 四分干、素甜不辣條、地瓜、小湯圓	素香冬瓜 冬瓜、胡蘿蔔、老薑	有機時蔬	當歸枸杞湯 高麗菜、結頭菜、豆包、當歸、枸杞		4.1	2.5	1.5	3	0	0	647	
1/14	二	藜麥飯 白米、紅藜麥	鹽水百頁 百頁豆腐、小黃瓜、玉米筍、胡蘿蔔、角螺、芹菜	辣拌桂筍片 桂竹筍、青花菜、黑木耳、豆豉、辣椒	美味時蔬	番茄蔬菜湯 高麗菜、番茄、秀珍菇、香菇	常溫 履歷 豆漿	3.5	3.5	1.3	2.6	0	0	657	
1/15	三	紫米飯 白米、紫米	糖醋豆腐 板豆腐、茶豆、甜椒、番茄醬	麵筋白菜滷 大白菜、黑木耳、金針菇、麵筋泡、胡蘿蔔	美味時蔬	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔、芹菜、素冬菜		3.5	2.5	1.4	2.7	0	0	589	
1/16	四	香椿堅果炒飯 白米、碎干丁、三色丁、香菇、麵輪、高麗菜、堅果、香椿醬		手工紅麴素排*1 豆包、麵腸、紅麴醬	美味時蔬	紅豆紫米甜湯 紅豆、紫米、花豆		3.6	2.5	1.4	2.5	0	0	587	
1/17	五	燕麥飯 白米、燕麥	海結蘭花干 海帶結、蘭花干、胡蘿蔔、老薑	黃瓜珍菇 大黃瓜、金針菇、玉米筍、枸杞	美味時蔬	羅宋湯 番茄、素肉粒、芹菜、馬鈴薯、高麗菜、番茄糊、麥片		4.1	2.5	1.3	2.6	0	0	624	
1/20	一	高麗菜包*1 高麗菜包*1		芋泥包*1 芋泥包*1		保久乳*1 保久乳*1		2.4	0.5	0	0	0	1	326	

寒假開始 假期愉快

二 月 菜 單

2/11	二	糙米飯 白米、糙米	堅果炒素肚 素肚、青花菜、堅果	紅燒鮮瓜 鮮瓜、胡蘿蔔、皮酥	有機時蔬	番茄黃芽菇湯 番茄、黃豆芽、鮮菇		3.5	2.5	1.7	2.6	0	0	592	
2/12	三	燕麥飯 白米、燕麥	醬淋嫩豆腐 板豆腐、小黃瓜、杏鮑菇、胡蘿蔔、白花菜	木須脆薯 黑木耳、豆薯、玉米筍、茶豆	美味時蔬	冬瓜山粉圓 冬瓜磚、山粉圓		3.7	2.5	1.4	2.5	0	0	594	
2/13	四	義式茄醬麵 白油麵、素絞肉、素蜜餞、番茄、杏鮑菇、九層塔、番茄醬、番茄糊		素虎皮捲*1 豆包、綠豆芽、胡蘿蔔、黑木耳、小黃瓜	美味時蔬	海結蘿蔔湯 海帶結、白蘿蔔、胡蘿蔔、老薑	水果	3.3	2.5	1.2	3	1	0	644	
2/14	五	小米飯 白米、小米	蜜汁干丁 地瓜、黑豆干、杏鮑菇、白芝麻	蒲瓜燴豆皮 蒲瓜、香菇、胡蘿蔔、角螺	美味時蔬	川味酸辣粉絲湯 板豆腐、胡蘿蔔、黑木耳、高麗菜、冬粉、素肉絲、金針菇		4	2.5	1.7	2.7	0	0	632	
2/17	一	黑芝麻飯 白米、黑芝麻	醬爆素豆螺 豆包、角螺、小黃瓜、香菇	奶香洋芋 馬鈴薯、胡蘿蔔、玉米粒、奶油	有機時蔬	福菜桂筍湯 福菜、桂竹筍、皮酥		4	2.5	1	3	0	0.1	640	
2/18	二	藜麥飯 白米、紅藜麥	綜合炸物 百頁豆腐、芝麻球*1、素火腿	清炒花菜 花椰菜、青花菜、胡蘿蔔	美味時蔬	榨菜豆腐湯 榨菜、小三角豆腐、冬粉	鮮奶	3.8	2.5	1.4	3	0	1	744	
2/19	三	麥片飯 白米、麥片	桂筍梅干滷豆腐 大三角油腐、桂竹筍、梅干菜、鮑菇頭、胡蘿蔔	醬燒素鴨 皮酥、小黃瓜、白蘿蔔	綜合堅果包	紅豆地瓜圓湯 紅豆、地瓜圓		4.2	2.5	0.5	3	0	0	629	
2/20	四	沙茶素肉炒烏龍 烏龍麵、素肉絲、香菇、素魚板、大白菜、黑木耳、胡蘿蔔、素肉燥		手工海苔豆包捲*1 豆包*1、海苔片*1	美味時蔬	味噌豆腐湯 板豆腐、乾海芽、味噌		3	2.5	1.2	3	0	0	563	
2/21	五	紫米飯 白米、紫米	照燒素雞 素雞、高麗菜、胡蘿蔔、白芝麻	塔香海根 海帶根、豆干片、胡蘿蔔、芹菜、九層塔	美味時蔬	結頭枸杞湯 結頭菜、枸杞、老薑		3.5	2.5	1.4	2.6	0	0	585	
2/24	一	糙米飯 白米、糙米	椒鹽拼盤 豆包、四分干、胡蘿蔔、青花菜、素火腿	南洋咖哩 素肉塊、白花菜、南瓜、咖哩粉	有機時蔬	花生牛奶燕麥甜湯 甜花生、燕麥、奶粉		3.7	2.5	1.1	2.7	0	0.1	608	
2/25	二	地瓜飯 白米、地瓜	打拋干丁 豆干丁、番茄、茶豆、九層塔	豆皮高麗菜 高麗菜、黑木耳、胡蘿蔔、角螺	美味時蔬	麻油素湯 金針菇、玉米筍、紅棗、枸杞	常溫 履歷 豆漿	3.5	2.5	1.6	2.6	0	0	590	
2/26	三	小米飯 白米、小米	三杯麵腸 麵腸、小黃瓜、杏鮑菇、九層塔、乾辣椒	日式關東煮 白蘿蔔、凍豆腐、胡蘿蔔、秀珍菇、玉米粒	美味時蔬	薑絲黃瓜湯 大黃瓜、老薑		3.7	2.5	1.3	2.7	0	0	601	
2/27	四	甜心地瓜*1 冰心地瓜*1		炸春捲*1 春捲皮、素火腿、黑木耳、小黃瓜	美味時蔬	香菇素肉粥 白米、燕麥、素肉粒、麵輪、高麗菜、玉米粒、香菇、芹菜		4	2.5	1.2	3	0	0	633	

和平紀念日 放假一天

一、國中營養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，飯以一半碗計，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；不使之處，敬請諒察。
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。

菜單開立：營養企業有限公司 溫德伶小姐、楊欣庭營養師 審查單位：三民國中12月午餐委員會