新竹市立三民國中午餐廚房
114年3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	備註欄
3/3	一	糙米飯	塔香豆干	咖哩鮮蔬	有機時蔬	冬瓜枸杞湯		
		白米.糙米	豆干片.海帶根.美白菇.九層塔	馬鈴薯.高麗菜.胡蘿蔔.角螺.咖哩粉		冬瓜.枸杞.老薑		
3/4	二	小米飯	紅燒油腐	雙花素火腿	美味時蔬	珍珠奶茶		
		白米.小米	三角油腐.綠豆芽.甜椒.黑木耳	白花菜.青花菜.素火腿.玉米筍		麥茶粒.決明子.粉圓.奶粉		
3/5	三	燕麥飯	糖醋烤麩	珍菇南瓜	美味時蔬	青菜豆腐湯		
		白米.燕麥	烤麩.山藥.胡蘿蔔.黑木耳.番茄醬.白醋	南瓜.金針菇.茶豆仁		小白菜.板豆腐		
3/6	四	台式炒米粉		椒鹽虎皮捲*1(炸)	美味時蔬	麻油結頭玉米湯	水果	
		細米粉.芹菜.黑木耳.胡蘿蔔.高麗菜.素肉絲		腐皮.綠豆芽.胡蘿蔔.黑木耳.小黃瓜		結頭菜.玉米截.芹菜.麻油		
3/7	五	藜麥飯	紅燒麵輪	辣拌桂筍	美味時蔬	海結青木瓜凍腐湯		
		白米.紅藜麥	麵輪.蘿蔔.胡蘿蔔.杏鮑菇	桂竹筍.黑木耳.豆豉.辣椒		海帶結.青木瓜.凍豆腐		
3/10	一	糙米飯	牛蒡排炒芹菜	素香冬瓜	有機時蔬	甘藍豆腐湯		
		白米.糙米	牛蒡排.芹菜.黑木耳	冬瓜.皮酥.香菇.老薑		高麗菜.板豆腐.胡蘿蔔		
3/11	二	麥片飯	歡樂雙拼	青花素魚板	綜合堅果包	番茄油腐湯		
		白米.麥片	百頁豆腐.地瓜薯條	青花菜.素魚板.胡蘿蔔		番茄.小四角油腐.芹菜		
3/12	三	五穀飯	繽紛干絲	沙茶炒豆包	美味時蔬	仙草雙Q湯		
		白米.五穀米	白干絲.海帶絲.芹菜.甜椒	豆包.鮑魚菇.胡蘿蔔.素沙茶醬		仙草凍.QQ.地瓜圓.冬瓜塊		
3/13	四	刈包*1	手工大四角油腐	紅娘時蔬	芋頭米粉湯		鮮奶	
		刈包*1	大四角油腐.小黃瓜絲.紅蘿蔔絲	時蔬.胡蘿蔔.老薑	細米粉.芋頭.高麗菜.香菇.素肉絲.芹菜.油片絲			
3/14	五	地瓜飯	三杯素雞	鮮菇瓠瓜	美味時蔬	泡菜黃豆芽湯		
		白米.地瓜	素雞.杏鮑菇.胡蘿蔔.老薑.九層塔	瓠瓜.鴻喜菇.皮酥		素泡菜.大白菜.黃豆芽		
3/17	一	糙米飯	麻油素肚	椒麻黃瓜	有機時蔬	沙茶素羹湯	履歷常溫豆漿	
		白米.糙米	素肚.秀珍菇.高麗菜.老薑.枸杞	大黃瓜.番茄.玉米筍.花椒粒		蘿蔔.黑木耳.胡蘿蔔.素羹.素沙茶醬		
3/18	二	海苔飯	宮保黑干	豆薯清炒麵輪	美味時蔬	海裙凍腐湯		
		白米.海苔粉	黑豆干.小黃瓜.鮑菇頭.油花生.乾辣椒	豆薯.麵輪.胡蘿蔔		乾海芽.凍豆腐.老薑		
3/19	三	紫米飯	手工香椿素排*1(蒸)	奶油蕈菇白菜	美味時蔬	榨菜木耳湯		
		白米.紫米	豆包.麵腸.香椿醬	大白菜.金針菇.麵筋泡.素火腿.奶油		榨菜.高麗菜.黑木耳		
3/20	四	日式燒豆皮蓋飯(飯+醬)		山藥捲*2	美味時蔬	味噌豆腐湯	水果	
		白米	角螺.玉米粒.高麗菜.香菇.味酬	山藥捲*2		板豆腐.乾海芽.味噌		
3/21	五	黑芝麻飯	筍干油腐	什錦咖哩	美味時蔬	綠豆麥仁湯		
		白米.黑芝麻	筍干.小三角油腐.杏鮑菇.梅干菜	高麗菜.馬鈴薯.胡蘿蔔.咖哩粉		綠豆.大麥仁		
3/24	一	糙米飯	照燒豆腸	茄香褒	有機時蔬	紫菜豆腐湯		
		白米.糙米	豆腸.高麗菜.胡蘿蔔.白芝麻	青花菜.茄子.玉米截.素肉粒		紫菜.板豆腐		
3/25	二	燕麥飯	紅麴麵腸(炸)	黃瓜素羹	美味時蔬	鮮筍皮酥湯	鮮奶	
		白米.燕麥	麵腸.紅麴醬	大黃瓜.素羹.鮑魚菇.胡蘿蔔		鮮筍.皮酥		
3/26	三	藜麥飯	回鍋干片	鮮蔬番茄雙菇	美味時蔬	薑汁地瓜圓圓湯		
		白米.紅藜麥	豆干片.高麗菜.甜椒.甜麵醬	番茄.黑木耳.玉米筍.金針菇.秀珍菇.角螺		地瓜.地瓜圓.老薑		
3/27	四	素煎餃*2		素培根雙花	什錦素肉粥			
		素煎餃*2		白花菜.青花菜.素蜜鵝	白米.高麗菜.玉米粒.豆干丁.香菇.素肉塊.芹菜			
3/28	五	海苔絲飯	羅漢肉骨茶	田園玉米	美味時蔬	番茄片絲湯		
		白米.海苔絲	鴻喜菇.高麗菜.百頁豆腐.胡蘿蔔.肉骨茶包	玉米粒.馬鈴薯.茶豆仁		番茄.油片絲.大白菜		
3/31	一	糙米飯	瓜仔干丁	枸杞鮮瓜麵線	有機時蔬	仙草凍腐湯		
		白米.糙米	碎干丁.麻油瓜.香菇.冬瓜	鮮瓜.白麵線.枸杞		凍豆腐.秀珍菇.結頭菜.仙草汁.枸杞		

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。

菜單開立:蓁慶企業有限公司　溫憶伶小姐、楊欣庭營養師　　審查單位:三民國中2月午餐委員會