



新竹市立三民國中午餐廚房



114年4月份午餐〈葷〉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	
4/1	二	小米飯	香酥魚	蛋酥白菜滷	美味時蔬	冬瓜玉米湯		4.8	2.3	1.6	3.0			682		
		白米、小米	魚丁、米血糕、地瓜	白菜、洗選蛋、角螺、胡蘿蔔		冬瓜、玉米段、香菜										
4/2	三	燕麥飯	椰奶雞	雙花角螺	美味時蔬	竹筍肉絲湯	鮮奶	3.6	2.4	1.9	2.5		1.0	741		
		白米、燕麥	骨腿丁、洋葱、馬鈴薯、椰奶、凍豆腐	白花菜、青花菜、香菇、角螺		竹筍、肉絲										
4/3	四	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <h3>清明婦幼連假</h3> </div> </div>														
4/4	五															
4/7	一	海苔粉飯	紅蘿蔔炒蛋	醬燒豆腐	有機時蔬	綠豆麥仁甜湯		4.6	2.5	1.3	2.5			734		
		白米、海苔粉	洗選蛋、胡蘿蔔、洋葱、青蔥	小三角油豆腐、黑干丁、竹筍、彩椒		綠豆、麥仁										
4/8	二	藜麥飯	蔥爆肉片	港式燒賣*2	美味時蔬	元氣番茄湯		4.5	2.7	1.5	2.5			671		
		白米、藜麥	肉片、洋葱、彩椒、青蔥	港式燒賣*2		番茄、高麗菜、洋葱、肉絲										
4/9	三	糙米飯	芝麻柴魚燒雞	片絲炒瓠瓜	有機時蔬	味噌鮮魚湯		4.3	2.8	1.8	2.5			665		
		白米、糙米	四分干丁、白芝麻、柴魚片	瓠瓜、生香菇、油片絲、蝦皮		魚丁、豆腐、乾海芽、味噌										
4/10	四	瓠瓜蝦仁炒飯		香酥豬排		油腐細粉湯	水果	3.4	3.0	0.8	3	1		679		
		麥片飯、瓠瓜、胡蘿蔔、蝦仁	香酥豬排	油豆腐、米粉、大白菜												
4/11	五	五穀飯	白菜炒雞	豚肉炒脆薯	美味時蔬	羅宋湯		4.9	2.4	1.4	2.5			672		
		白米、五穀米	骨腿丁、白菜、香菇	肉絲、涼薯、胡蘿蔔、木耳		番茄、洋芋、絞肉、麥仁										
4/14	一	糙米飯	蠔油豚肉羹	洋葱培根南瓜	有機時蔬	薑絲冬瓜湯		4.9	2.5	1.7	2.5			681		
		白米、糙米	豬腳、魚羹、洋葱、生香菇、鮮菇	南瓜、洋葱、培根		冬瓜、胡蘿蔔、薑絲										
4/15	二	燕麥飯	塔香菜圃炒蛋	回鍋干片	美味時蔬	南洋芋香西米露		5.2	2.5	2.0	2.5			711		
		白米、燕麥	洗選蛋、菜圃、九層塔	高麗菜、豆干片、彩椒、胡蘿蔔		芋頭、西谷米、QQ										
4/16	三	紫米飯	宮保菇菇雞	花椰佐奶香洋芋	美味時蔬	白菜滷湯	履歷常 溫豆漿	4.4	3.5	1.7	2.5			726		
		白米、紫米	骨腿丁、杏鮑菇、胡蘿蔔、茶葉仁	洋芋、花椰菜、胡蘿蔔、糖絞肉、奶油		白菜、角螺、竹筍、木耳										
4/17	四	白醬義大利麵(白麵+麵料)		檸檬雞翅	美味時蔬	紫菜豆腐湯		5.6	2.5	1.1	2.5			719		
		白麵、絞肉、培根、生香菇、洋葱、青花菜、胡蘿蔔	雞翅*2	紫菜、板豆腐、薑												
4/18	五	地瓜飯	瓜仔肉燥	金菇黃瓜	美味時蔬	玉米蛋花湯		5.5	2.6	2.3	2.5			750		
		白米、地瓜	絞肉、絞花瓜、碎干丁	大黃瓜、金針菇、百頁豆腐、胡蘿蔔		玉米粒、洗選蛋、蔥、蝦紅蔥										
4/21	一	黑芝麻飯	豆干滷雞肉	什錦玉筍鮮蔬	有機時蔬	洋葱培根湯		4.5	2.6	2.0	2.5			670		
		白米、黑芝麻	骨腿丁、豆干、胡蘿蔔	高麗菜、玉米筍、生香菇、甜椒、肉絲		蔥、培根、胡蘿蔔、玉米										
4/22	二	小米飯	番茄洋葱肉片	白菜粉絲煲	美味時蔬	紅棗青木瓜湯		4.4	2.5	2.1	2.5			661		
		白米、小米	肉片、番茄、洋葱、青蔥	大白菜、胡蘿蔔、木耳、冬粉		青木瓜、肉片、紅棗										
4/23	三	海苔絲飯	咖哩花菜炒蛋	香筍豆腐	綜合堅果包	仙草雙Q湯	鮮奶	5.0	2.5	2.1	2.5		1	854		
		白米、海苔絲	洗選蛋、花菜、胡蘿蔔、咖哩粉	油豆腐、竹筍、胡蘿蔔		仙草凍、QQ、地瓜圓、冬瓜塊										
4/24	四	南瓜米粉(細米粉+米粉炒料)		香滷雞腿	美味時蔬	蘿蔔排骨丸片湯	水果	5.5	2.5	2.0	2.5	1		795		
		細米粉、南瓜、肉燥、黑木耳、胡蘿蔔、高麗菜、蝦米	生鮮雞腿*1	白蘿蔔、排骨、魚丸												
4/25	五	燕麥飯	椒鹽魚雙拼	青花豆皮	美味時蔬	玉米濃湯		4.8	2.5	2.1	3			710		
		白米、燕麥	魚丁、米血糕、地瓜	青花菜、豆包		玉米粒、洗選蛋、洋葱、玉米										
4/28	一	五穀飯	咖哩雞	糖醋洋葱甜條	有機時蔬	鮮瓜麵線湯		4.7	2.5	2.3	2.5			687		
		白米、五穀米	骨腿丁、馬鈴薯、胡蘿蔔、百頁豆腐	洋葱、甜不辣條、胡蘿蔔		鮮瓜、麵線、絞肉、枸杞										
4/29	二	糙米飯	泰式魚片	瓠瓜蝦皮	美味時蔬	味噌豆腐湯		4.5	2.6	2.1	3			698		
		白米、糙米	生鮮魚片、彩椒、檸檬汁	瓠瓜、胡蘿蔔、蝦皮		豆腐、乾海芽、味噌										
4/30	三	肉包+蜂蜜蛋糕+活力肉粽			桂圓紅豆湯圓											
					桂圓、紅豆、湯圓、二砂											

一. 國中學生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。本菜單使用豬肉及其製品,皆為國產在地食材。