

				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	骨髓丁、洋蔥、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	 清明婦幼連假													
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、洋蔥、青蔥	小三角油腐、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、洋蔥、彩椒、青蔥	港式燒賣*2		番茄、高麗菜、洋蔥、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	骨髓丁、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	洋蔥培根南瓜	有機時蔬	薑絲冬瓜湯		4.9	2.5	1.7	2.5			681	
		白米、糙米	豬柳、魚羹、洋蔥、生香菇、鮮蔬	南瓜、洋蔥、培根		冬瓜、胡蘿蔔、薑絲									
4/15	二	燕麥飯	塔香菜圓炒蛋	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、菜圓、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	骨髓丁、杏鮑菇、胡蘿蔔、茶豆仁	洋芋、花椰菜、胡蘿蔔、豬絞肉、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、洋蔥、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、絞紅蔥									
4/21	一	黑芝麻飯	豆干滷雞肉	什錦玉筍鮮蔬	有機時蔬	洋蔥培根湯		4.5	2.6	2.0	2.5			670	
		白米、黑芝麻	骨髓丁、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	番茄洋蔥肉片	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、洋蔥、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、肉絲、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、洋蔥、玉米粉									
4/28	一	五穀飯	咖哩雞	糖醋洋蔥甜條	有機時蔬	鮮瓜麵線湯		4.7	2.5	2.3	2.5			687	
		白米、五穀米	骨髓丁、馬鈴薯、胡蘿蔔、百頁豆腐	洋蔥、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										
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。本菜單使用豬肉及其製品，皆為國產在地食材。														

				新竹市立三民國中午餐廚房											
				114年4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
4/1	二	小米飯	香酥百頁	白菜滷	美味時蔬	冬瓜玉米湯		4.7	1.1	1.8	3			594	
		白米、小米	百頁豆腐、地瓜、杏鮑菇	白菜、香菇、角螺、胡蘿蔔		冬瓜、玉米段、香菜									
4/2	三	燕麥飯	豉汁豆包	雙花角螺	美味時蔬	竹筍木耳湯	鮮奶	4.3	1.9	1.9	2.5		1	754	
		白米、燕麥	豆包、豆豉、薑絲	白花菜、青花菜、香菇、角螺		竹筍、木耳									
4/3	四	 清明婦幼連假													
4/4	五														
4/7	一	海苔粉飯	醬燒豆腐	清炒山藥木耳	有機時蔬	綠豆麥仁甜湯		4.8	2.5	1.4	2.5			749	
		白米、海苔粉	小三角豆腐、黑干丁、竹筍、彩椒	山藥、木耳、胡蘿蔔、小黃瓜、角螺		綠豆、麥仁									
4/8	二	藜麥飯	彩椒油片	素燒賣*2	美味時蔬	什錦番茄湯		4.5	2.3	1.3	2.5			633	
		白米、藜麥	油片絲、彩椒、金針菇、胡蘿蔔	素燒賣*2		番茄、鮮蔬、香菜									
4/9	三	糙米飯	芝麻燒素雞	片絲炒瓠瓜	有機時蔬	番茄豆腐湯		4.3	2.7	1.9	2.5			663	
		白米、糙米	素雞、杏鮑菇、彩椒、白芝麻	瓠瓜、生香菇、油片絲、薑絲		番茄、豆腐									
4/10	四	瓠瓜素肉絲炒飯		素虎皮捲		油腐細粉湯	水果	4.4	2.6	1.2	2.5	1		706	
		麥片飯、瓠瓜、胡蘿蔔、素肉絲		豆包、小黃瓜、胡蘿蔔、木耳		油豆腐、米粉、大白菜									
4/11	五	五穀飯	香菇素雞	豆包絲炒脆薯	美味時蔬	羅宋湯		4.9	2.5	1.5	2.5			681	
		白米、五穀米	素雞、生香菇、白菜、香菜	豆包、涼薯、胡蘿蔔、木耳		番茄、洋芋、麥仁									
4/14	一	糙米飯	蠔油香菇麵腸	香炒南瓜	有機時蔬	薑絲冬瓜湯		4.2	2.9	1.7	2.5			661	
		白米、糙米	麵腸、杏鮑菇、蘿蔔、茶豆仁	南瓜、豆豉、薑、辣椒		冬瓜、薑絲									
4/15	二	燕麥飯	茄香煲	回鍋干片	美味時蔬	南洋芋香西米露		4.2	2.7	1.7	2.5			644	
		白米、燕麥	茄子、豆腸、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	宮保菇菇素雞	花椰佐奶香洋芋	美味時蔬	白菜滷湯	履歷常	4.4	3.5	1.8	2.5			727	
		白米、紫米	素雞、杏鮑菇、胡蘿蔔、茶豆仁	洋芋、花椰菜、胡蘿蔔、素絞肉、奶油		白菜、角螺、竹筍、木耳	溫豆漿								
4/17	四	白醬義大利麵(白麵+麵料)		山藥捲	美味時蔬	紫菜豆腐湯		5.6	1.6	0.9	3			674	
		白麵、角螺、素蜜餞、生香菇、洋芋、青花菜、胡蘿蔔		山藥捲*2		紫菜、豆腐									
4/18	五	地瓜飯	瓜仔素肉燥	黃瓜百頁	美味時蔬	玉穗鮮湯		4.5	2.5	1.7	2.5			661	
		白米、地瓜	豆干丁、香菇、絞花瓜	大黃瓜、百頁豆腐、胡蘿蔔		玉米段、海帶結、香菜									
4/21	一	黑芝麻飯	醬爆素豆螺	什錦玉筍鮮蔬	有機時蔬	蘿蔔丸子湯		4.4	2.4	1.7	2.5			643	
		白米、黑芝麻	角螺、小黃瓜、蘿蔔	高麗菜、玉米筍、生香菇、甜椒		白蘿蔔、素丸、香菜									
4/22	二	小米飯	梅干油腐	白菜粉絲煲	美味時蔬	紅棗青木瓜湯		4.9	2.5	1.7	2.5			686	
		白米、小米	小三角油腐、杏鮑菇、梅干菜	大白菜、胡蘿蔔、木耳、冬粉		青木瓜、紅棗									
4/23	三	海苔絲飯	香酥杏仁鮮蔬	雙花鮮菇	綜合堅果包	仙草雙Q湯	鮮奶	4.3	2.3	1.8	2.5		1	781	
		白米、海苔絲	彩椒、杏仁、豆腸、鮮豆	青花菜、白花菜、生香菇		仙草凍、QQ、地瓜圓、冬瓜塊									
4/24	四	南瓜米粉(細米粉+米粉炒料)		香滷豆包	美味時蔬	蘿蔔素雞丁湯	水果	5.5	2.5	1.7	2.5	1		788	
		細米粉、南瓜、素火腿、油片絲、黑木耳、胡蘿蔔、高麗菜		豆包*1		白蘿蔔、素雞丁									
4/25	五	燕麥飯	宮保油腐	沙茶花菜炒素雞	美味時蔬	玉米濃湯		5.1	2.5	1.7	2.5			700	
		白米、燕麥	油豆腐、杏鮑菇、小黃瓜、玉米筍、油花生	素雞、花菜、胡蘿蔔、素沙茶醬		玉米粒、馬鈴薯、玉米醬									
4/28	一	五穀飯	馬鈴薯燒素雞	筍香四寶	有機時蔬	鮮瓜麵線湯		5.2	2.1	1.8	2.5			679	
		白米、五穀米	素雞、馬鈴薯、杏鮑菇、胡蘿蔔	竹筍、胡蘿蔔、鮮豆、洋芋		鮮瓜、麵線、薑絲、枸杞									
4/29	二	糙米飯	泰式豆包	白菜滷	美味時蔬	味噌豆腐湯		4.4	2.5	1.6	3			671	
		白米、糙米	豆包、彩椒、檸檬汁	白菜、香菇、角螺、胡蘿蔔		豆腐、乾海芽、味噌									
4/30	三	素包+糕點+活力素粽				桂圓紅豆湯圓									
						桂圓、紅豆、湯圓、二砂									
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。本菜單使用豬肉及其製品，皆為國產在地食材。														