

  新竹市立三民國中午餐廚房  															
114年5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	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
							鮮奶								
							豆漿								
5/1	四	包高中餐點_蔥燒大肉包(蒸)+蜂蜜蛋糕+活力肉粽(蒸)+桂圓紅豆湯圓(煮/桂圓、紅豆、湯圓、二砂)						8.3	1.5		5.2			923.7	包高中
5/2	五	糙米飯	瓜仔雞(煮)	麻婆豆腐(煮)	美味時蔬	鮮菇湯(煮)		2.4	3.1	1.3	2.5			544.3	
		白米、糙米	骨髓丁、麻油瓜、白蘿蔔、胡蘿蔔	板豆腐、絞肉、木耳、蔥		生香菇、金針菇、高麗菜									
5/5	一	麥片飯	紅燒椒麻豆腐(煮)	塔香高麗菜蛋(炒)	綜合堅果包	冬瓜山粉圓湯(煮)		2.36	2.58	1.26	2.5			502.7	
		白米、麥片	凍豆腐、番茄、洋蔥、紅白蘿蔔	洗選蛋、高麗菜、九層塔、麵筋		冬瓜塊、山粉圓									
5/6	二	芝麻飯	沙茶魚煲(炸+炒)	開陽蘿蔔絲(炒)	有機時蔬	黃瓜魚丸湯(煮)	鮮奶	2.45	2.86	0.87	2.5		1	670.3	
		白米、黑芝麻	魚丁、凍豆腐、大白菜、香菇、胡蘿蔔、沙茶醬、地瓜粉	紅白蘿蔔、肉絲、蔥、木耳、蝦米		大黃瓜、魚丸									
5/7	三	地瓜飯	照燒雞肉(煮)	螞蟥上樹(拌炒)	美味時蔬	蘿蔔海結湯(煮)		3.3	2.9	1.2	2.5			585.2	
		白米、地瓜	骨髓丁、胡蘿蔔、青花菜、洋蔥	冬粉、高麗菜、絞肉、木耳		白蘿蔔、海帶結、薑絲									
5/8	四	西西里肉醬麵(煮)		香油雞翅*1(滷)	美味時蔬	薑絲冬瓜湯(煮)	水果	3.5	3.1	1.7	2.5	1		689.1	
		螺旋麵、絞肉、洋蔥、番茄、三色丁、番茄醬、蒜		生鮮三節雞翅*1		薑絲、冬瓜、大骨									
5/9	五	小米飯	醬香蒸肉(蒸)	珍菇白菜滷(燴)	美味時蔬	玉米蛋花湯(煮)		2.5	2.5	1.6	2.5			515.0	
		白米、小米	地瓜、軟骨丁、肉丁、胡蘿蔔	大白菜、豆包、金針菇、木耳、蒜末		玉米粒、洗選蛋、絞紅蔥									
5/12	一	五穀飯	堅果醬爆雞丁(炒)	炒四色(炒)	有機時蔬	味噌鮮魚湯(煮)		2.5	2.4	1.6	2.5			507.5	
		白米、五穀米	骨髓丁、小黃瓜、胡蘿蔔、堅果	豆包、洋蔥、胡蘿蔔、木耳		魚丁、豆腐、乾海芽、味噌									
5/13	二	奶油洋葱素火腿炒飯(炒)		小瓜花生乾丁(炒)	美味時蔬	紅豆紫米甜湯(煮)		2.0	2.6	1.6	3			510.0	
		白米、麥片、洗選蛋、素火腿、洋葱、奶油		豆干丁、花生、小黃瓜、三色丁		紅豆、紫米、花豆									
5/14	三	紫米飯	魚丸肉燥(滷)	瓠瓜蝦皮(炒)	美味時蔬	蕃茄豆腐湯(煮)	履歷常溫豆漿	2.5	3.3	1.7	2.5			577.5	
		白米、紫米	魚丸、肉燥、絞紅蔥	瓠瓜、蝦皮、肉絲、胡蘿蔔		番茄、豆腐、芹菜									
5/15	四	奶皇包(蒸)		炸豬排(炸)	美味時蔬	魚羹麵線糊(煮)		3.0	2.6	1.6	3			580.0	
		奶皇包*1		豬排*1		紅麵線、魚羹、筍絲、胡蘿蔔、木耳									
5/16	五	海苔粉飯	咖哩雞(煮)	高麗菜粉絲(拌炒)	美味時蔬	蘿蔔玉米湯(煮)		2.4	2.6	1.7	2.5			518.0	
		白米、海苔粉	骨髓丁、洋芋、洋葱、胡蘿蔔、咖哩粉	高麗菜、金針菇、木耳、冬粉		蘿蔔、玉米									
5/19	一	黑芝麻飯	洋芋炒雞(炒)	堅果小黃瓜(拌炒)	有機時蔬	黃金豚骨味噌湯(煮)		3.0	2.2	1.6	2.5			527.5	
		白米、黑芝麻	骨髓丁、胡蘿蔔、洋芋	堅果、小黃瓜、絞肉、彩椒、洋葱		南瓜、乾海芽、大骨、味噌									
5/20	二	糙米飯	鹹酥雙拼(炸)	農家小炒(炒)	美味時蔬	鮮蔬湯(煮)		2.4	2.5	1.7	3			533.0	
		白米、糙米	魚丁、百頁豆腐、九層塔、椒鹽粉	黃干絲、黃豆芽、肉絲、芹菜		高麗菜、涼薯、胡蘿蔔、木耳									
5/21	三	紫米飯	素蟹黃蒸蛋(蒸)	塔香海椒(炒)	美味時蔬	珍珠奶茶(煮)		2.5	2.5	1.7	2.5			517.5	
		白米、紫米	南瓜、胡蘿蔔、玉米粒、茶豆、洗選蛋	海椒、豆干片、芹菜、胡蘿蔔、九層塔		參茶粒、決明子、粉圓、奶粉									
5/22	四	日式炒麵(白麵+炒料)炒		醬燒翅腿*2(蒸)	美味時蔬	大滷湯(煮)	水果	2.0	2.6	1.6	2.5	1		547.5	
		白麵、肉絲、高麗菜、木耳、洋葱、胡蘿蔔、柴魚片		調理翅小腿*2		豆腐、筍絲、金針菇、木耳									
5/23	五	五穀飯	冬瓜肉燥(滷)	鐵板油腐(煮)	美味時蔬	花菜味噌湯(煮)		2.4	2.5	1.7	2.5			510.5	
		白米、五穀米	冬瓜、肉燥、絞紅蔥	小三角油豆腐、洋葱、綠豆芽		花菜、味噌、蔥									
5/26	一	糙米飯	紅燒魚塊(煮)	章魚小丸子*2(炸)	有機時蔬	玉米濃湯(煮)		2.5	2.4	1.5	2.5			505.0	
		白米、糙米	魚丁、凍豆腐、洋葱、角螺	魷魚丸*2、海苔絲、柴魚片		玉米粒、洗選蛋、洋葱、玉米醬									
5/27	二	燕麥飯	宮保雞丁(炒)	蛋酥白菜滷(煮)	美味時蔬	冬瓜海結湯(煮)		2.4	2.5	1.7	2.5			507.7	
		白米、燕麥	骨髓丁、杏鮑菇、小黃瓜、油花生、乾辣椒	大白菜、黑木耳、雞蛋、胡蘿蔔		冬瓜、海帶結、薑絲									
5/28	三	藜麥飯	沙茶花菜炒蛋(炒)	糖醋鰻腸(燴)	美味時蔬	紅棗青木瓜湯(煮)	鮮奶	2.4	2.6	1.7	2.5			518.0	
		白米、藜麥	花菜、洗選蛋、沙茶醬	鰻腸、洋蔥、鳳梨丁、甜椒、番茄醬		青木瓜、紅棗									
5/29	四	台式炒米粉(細米粉+米粉炒料)炒		滷雞腿排(滷)	美味時蔬	紫菜油腐湯(煮)		2.4	2.5	1.7	2.5	1		660.5	
		細米粉、素火腿、油片絲、芹菜、黑木耳、胡蘿蔔、高麗菜、蝦米		生鮮雞腿排*1、滷包		紫菜、油腐、金針菇、胡蘿蔔									
5/30	五	端午節放假													
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.過敏原資訊：以上內容含海鮮魚蝦(魚漿製品)、堅果類、奶蛋類、穀物大豆及其製品，如對其過敏請斟酌食用。 四.本菜單使用豬肉、牛肉及其製品，皆為國產在地食材。(目前本校午餐尚未使用牛肉食材)														

菜單開立:藝慶企業有限公司 陳家潤 審查單位:三民國中4月午餐委員會