

新竹市立三民國中午餐廚房
114年6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	豆	蛋	蔬	油脂	水果	奶類	熱量	備註欄	
							鮮奶	(份)	類(份)	(份)	(份)		(份)	(份)			量
							豆漿										
6/2	一	藜麥飯	奶香花茶炒蛋(炒)	沙茶白菜粉絲(煮)	有機時蔬	番茄油腐湯		2.4	2.0	1.3	2.5				463.0		
		白米、藜麥	洗選蛋、素火腿、洋蔥、雙花茶	冬粉、大白菜、胡蘿蔔、沙茶醬		番茄、油腐											
6/3	二	糙米飯	鹹酥魚丁(炸)	韓式豆腐(炒)	綜合堅果包	蒜頭雞湯		2.4	3.1	1.3	3.0				566.8		
		白米、糙米	魚丁、凍豆腐、胡蘿蔔、馬鈴薯	韓式泡菜、豆腐、大白菜		骨髓丁、高麗菜、蒜頭											
6/4	三	黑芝麻飯	油豆腐肉燥(油)	梅干悶筍(煮)	美味時蔬	蘿蔔湯		2.4	2.58	1.26	2.5				502.7		
		白米、黑芝麻	絞肉、油豆腐	竹筍、梅乾菜、胡蘿蔔		白蘿蔔、老薑											
6/5	四	台式炒米粉(米粉+米粉炒料)(炒)		滷雞排(油)	美味時蔬	紅豆紫米甜湯		2.5	2	1.3	3				492.5	畢業典禮	
		板條、肉絲、高麗菜、木耳、芹菜、蝦米		雞排*1		紅豆、紫米、二砂糖											
6/6	五	小米飯	南洋豬肉咖哩(煮)	雙花角螺(炒)	美味時蔬	小魚干味噌湯		3.3	2.9	1.2	2.5				585.2		
		白米、小米	肉丁、咖哩粉、洋蔥、胡蘿蔔、洋芋、椰漿	花茶、鮮菇、角螺		海帶芽、豆腐、小魚干、味噌											
6/9	一	五穀飯	梅干肉片(煮)	芹香豆干黑輪(炒)	有機時蔬	麻香高麗菜蛋湯		2.6	2.5	1.5	2.5				519.5		
		白米、五穀米	肉片、竹筍、梅乾菜、洋蔥	芹菜、黑輪、胡蘿蔔、豆干		高麗菜、麻油、洗選蛋、枸杞											
6/10	二	糙米飯	義式鮮瓜炒蛋(炒)	紅燒川味油腐(炒)	美味時蔬	綠豆麥仁湯	鮮奶	2.5	2.5	1.6	2.5		1	665.0			
		白米、糙米	洗選蛋、鮮瓜、黑木耳、義大利香料	紅白蘿蔔、洋蔥、油豆腐、薑、青蔥、花椒粒		綠豆、大麥仁、砂糖											
6/11	三	地瓜飯	椒鹽雞丁(炸)	青花炒洋芋(炒)	美味時蔬	大白菜培根排骨湯		2.5	2.4	1.6	2.5				507.5		
		白米、地瓜	雞胸肉、豆干、椒鹽粉	青花、洋芋、胡蘿蔔		大白菜、培根、排骨											
6/12	四	蒜香青江菜炒飯(燕麥飯+炒飯炒料)(炒)		檸檬翅小腿*2(蒸)	美味時蔬	蘿蔔貢丸湯	水果	2.0	2.6	1.6	3	1		570.0			
		白米、燕麥、青江菜、蒜末、洗選蛋、肉絲、胡蘿蔔、鮑菇頭、板豆腐		檸檬翅小腿*2		蘿蔔、貢丸、芹菜											
6/13	五	紫米飯	京醬青椒豆皮肉(炒)	冬瓜香菇燒豆腐(煮)	美味時蔬	番茄羅宋湯		2.5	3.3	1.7	2.5				577.5		
		白米、紫米	肉絲、青椒、胡蘿蔔、豆皮、甜麵醬	冬瓜、生香菇、板豆腐		番茄、馬鈴薯、絞肉、大麥仁、洋蔥											
6/16	一	麥片飯	麵輪滷肉燥(油)	清炒花茶(炒)	有機時蔬	玉米海結湯		3.0	2.6	1.6	3				580.0		
		白米、麥片	絞肉、麵輪、蘿蔔、紅蔥頭	花茶、胡蘿蔔、麵筋泡		玉米段、海帶結、胡蘿蔔、薑											
6/17	二	五穀飯	腐乳燒雞丁(煮)	蛋酥鮮瓜(燴)	美味時蔬	川味酸辣粉絲湯	蔬蛋常溫豆漿	2.4	2.6	1.7	2.5				518.0		
		白米、五穀米	骨髓丁、高麗菜、小三角油腐、筍、胡蘿蔔、豆腐乳	鮮瓜、洗選蛋、蝦米、胡蘿蔔		冬粉、高麗菜、鮮菇、豆腐											
6/18	三	海苔粉飯	洋蔥炒蛋(炒)	照燒麵腸(炒)	美味時蔬	花生牛奶燕麥甜湯		3.0	2.2	1.6	2.5				527.5		
		白米、海苔粉	洗選蛋、洋蔥、青椒、紅椒、蒜	麵腸、芹菜、胡蘿蔔、木耳、芝麻		熟花生、燕麥、麥片、乳粉											
6/19	四	刈包(蒸)	香酥豬排(炸)	胡蘿蔔青菜(炒)	古早味米粉湯(米粉+湯料)		水果	2.4	2.5	1.7	3	1		593.0			
		刈包*1	豬排、椒鹽粉	時蔬、胡蘿蔔、蒜末	米粉、肉絲、高麗菜、香菇、蝦米、芹菜												
6/20	五	黑芝麻飯	大白菜炒雞丁(炒)	家常燒豆腐(煮)	美味時蔬	冬瓜魚丸湯		2.5	2.5	1.7	2.5				517.5		
		白米、黑芝麻	骨髓、大白菜、蒜末	板豆腐、洋蔥、竹筍、胡蘿蔔、黑豆豉		冬瓜、魚丸、薑											
6/23	一	燕麥飯	香滷腿排(滷)	黃瓜炒蛋(炒)	有機時蔬	海裙黃豆芽湯		2.4	2.5	1.5	2.5				505.5		
		白米、燕麥	雞腿排*1	大黃瓜、胡蘿蔔、雞蛋、木耳、培根		乾海芽、黃豆芽、凍豆腐、薑											
6/24	二	五穀飯	魚丸肉燥(煮)	開陽涼薯(炒)	美味時蔬	菇菇白菜湯		2.4	2.5	1.7	2.5				510.5		
		白米、五穀米	絞肉、魚丸、豆干丁、香菇、洋蔥、紅蔥頭	涼薯、蝦皮、胡蘿蔔		鮮菇、大白菜、角螺、鮮筍、木耳											
6/25	三	糙米飯	番茄炒蛋(炒)	韓式雜菜(拌炒)	美味時蔬	薑汁地瓜珍珠甜湯	鮮奶	2.5	2.4	1.5	2.5		1	655.0			
		白米、糙米	番茄、雞蛋、鮮菇、洋蔥、蒜末	素火腿、冬粉、胡蘿蔔、高麗菜、鮮菇		地瓜、珍珠、老薑、砂糖											
6/26	四	麥片飯	冬瓜油腐肉燥	港式珍珠丸(蒸)	美味時蔬	元氣番茄湯		2.4	2.5	1.7	2.5				507.7		
		白米、麥片	冬瓜、油豆腐、絞肉、絞紅蔥、香菇	港式珍珠丸*2		番茄、高麗菜、雞蛋、薑											
6/27	五	藜麥飯	三杯雞丁(炒)	塔香海根(炒)	美味時蔬	鮮筍肉絲湯		2.4	2.6	1.7	2.5				518.0		
		白米、藜麥	骨髓丁、豆干、乾辣椒、九層塔、蒜末	海根、肉絲、胡蘿蔔、九層塔		竹筍、肉絲											
6/30	一	炸醬麵(白麵+炸醬麵料)(煮)		香酥魚柳條(炸)	美味時蔬	菠菜蛋花湯		2.5	2.0	1.6	3				500.0		
		白麵、絞肉、豆干丁、洋蔥、玉米粒、胡蘿蔔		魚柳條*2		菠菜、雞蛋、豆腐、絞紅蔥											
備註	一. 國中中學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。(目前本校午餐未使用牛肉)																

菜單開立: 藝慶企業有限公司 陳家潤小姐、楊欣庭營養師 審查單位: 三民國中5月午餐委員會