



新竹市立三民國中午餐廚房 114年9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	蔬菜	油脂	水果	奶類	熱量	備註欄
							鮮奶	(份)	(份)	(份)	(份)	(份)	(份)	(大卡)	
9/1	一	小米飯(蒸)	燒烤雞翅*1(蒸)	蔬菜咖哩(煮)	有機時蔬	珍菇蛋花湯(煮)									
		小米、白米	燒烤雞翅*1	洋蔥、馬鈴薯、胡蘿蔔、肉片、咖哩粉		白蘿蔔、秀珍菇、雞蛋			4.0	2.5	1.4	2.5		615	
9/2	二	糙米飯(蒸)	醬淋油豆腐*1(滷)	堅果起司南瓜炒蛋(炒)	美味時蔬	紅豆紫米甜湯(煮)									
		糙米、白米	油豆腐*1	洗選蛋、南瓜、堅果、起司		紅豆、紫米			5.0	2.5	1.0	2.5		675	
9/3	三	西西里肉醬麵(螺旋麵+肉醬麵料)(煮)		地瓜碰*3(炸)	美味時蔬	羅宋湯(煮)									
		螺旋麵、絞肉、玉米粒、洋蔥、番茄、蒜末		地瓜碰*3		高麗菜、金針菇、肉片、香菇	鮮奶	4	2	1.5	3		1	753	
9/4	四	台式糙米鹹粥(煮)		豉汁魚片*1(炸)	美味時蔬	豬肉餡餅*1(蒸)									
		糙米、白米、絞肉、高麗菜、胡蘿蔔、香菇、油蔥酥		魚片*1、豆豉、薑		豬肉餡餅*1	水果	5	2.5	1	2.5	1		735	
9/5	五	紫米飯(蒸)	糖醋鳳梨雞丁(燒)	關東煮(煮)	美味時蔬	南瓜濃湯(煮)									
		紫米、白米	雞丁、鳳梨、洋蔥、番茄醬	海帶結、玉米裁、小魚丸、油豆腐		南瓜、洋蔥、奶粉、蒜末			4.0	2.5	1.3	2.5		613	
9/8	一	芝麻飯(蒸)	鹽水鮑菇雞(炒)	香腸*1(炸)	有機時蔬	蘿蔔貢丸湯(煮)									
		黑芝麻、白米	雞丁、杏鮑菇、玉米筍、筍片	香腸*1		白蘿蔔、貢丸、薑			4.0	2.5	1.2	2.5		610	
9/9	二	炒麵(白麵+炒麵炒料)(炒)		香滷豬排*1(滷)	美味時蔬	玉米濃湯(煮)									
		白麵、肉絲、高麗菜、胡蘿蔔、蒜末、香菇		豬排*1		玉米粒、馬鈴薯、胡蘿蔔、洋蔥			5.0	3.0	1.2	2.5		718	
9/10	三	麥片飯(蒸)	壽喜燒素肚(煮)	紅娘炒蛋(煮)	美味時蔬/ 綜合堅果包	冬瓜山粉圓(煮)									
		麥片、白米	素肚、大白菜、鮮菇、黑木耳、胡蘿蔔	雞蛋、胡蘿蔔、蒜末		冬瓜磚、山粉圓			4.0	2.5	1.3	2.5		613	
9/11	四	糙米飯(蒸)	白醬雞肉糙米燴飯(煮)	燒賣*2(蒸)	美味時蔬	海芽蛋花湯(煮)									
		糙米、白米	清肉丁、洋蔥、馬鈴薯、胡蘿蔔、青花菜、奶粉	燒賣*2		乾海帶芽、雞蛋、薑	鮮奶	4.0	2.6	1.1	2		1	743	
9/12	五	燕麥飯(蒸)	打拋豬肉(煮)	冰心地瓜*1(蒸)	美味時蔬	絲瓜麵線(煮)									
		燕麥、白米	絞肉、番茄、洋蔥、蒜末、豆乾丁	冰心地瓜*1		絲瓜、白麵線、肉片			5.0	2.5	1.2	2		658	
9/15	一	藜麥飯(蒸)	三杯豆腸(燒)	玉米炒蛋(炒)	美味時蔬	綠豆麥仁湯(煮)									
		紅藜麥、白米	豆腸、杏鮑菇、胡蘿蔔、洋蔥、薑、胡麻油	雞蛋、玉米粒、蒜末		綠豆、大麥仁			5.0	2.5	1.0	2.5		675	
9/16	二	小米飯	蜜汁雞丁(煮)	歡樂雙拼(炸)	有機時蔬	什錦番茄湯(煮)									
		小米、白米	雞丁、胡蘿蔔、海帶結、白芝麻	馬鈴薯、豆干		番茄、高麗菜、香菇			4	2.6	1.2	3		640	
9/17	三	五穀飯(蒸)	泡菜年糕燒肉(燒)	青花炒黑輪(炒)	美味時蔬	玉米豆腐湯(煮)									
		五穀米、白米	肉片、泡菜、年糕、大白菜	青花菜、黑輪、胡蘿蔔		玉米粒、豆腐			5.0	2.0	1.3	2.5		645	
9/18	四	風城米粉(米粉+米粉炒料)(炒)		鮑魚*1(蒸)	滷豆乾海帶(滷)	雙色蘿蔔湯(煮)									
		米粉、肉絲、高麗菜、胡蘿蔔、豆芽菜、香菇		鮑魚	海帶結、豆干	白蘿蔔、紅蘿蔔、肉絲	水果	4.0	2.0	1.2	2.5	1		633	加菜鮑魚
9/19	五	高麗菜飯(糙米飯+炒料)(拌炒)		蒲燒鯛魚*1(蒸)	美味時蔬	筍片湯(煮)									
		白米、糙米、高麗菜、肉絲、胡蘿蔔、香菇、蒜末		蒲燒鯛魚		竹筍、肉片	豆漿	4.0	3.0	1.3	2.5		650		
9/22	一	漢堡	香酥雞排*1(炸)	鮮瓜炒蛋(炒)		魚羹麵線糊(煮)									
		漢堡	調理雞排*1	鮮瓜、雞蛋		紅麵線、魚羹、筍絲、黑木耳、胡蘿蔔			5.0	2.5	1.1	3		700	
9/23	二	海苔飯(蒸)	沙茶魚丁(煮)	珍菇燴白菜(燴)	美味時蔬	冬瓜海結湯(煮)									
		海苔絲、白米	魚丁、凍豆腐、沙茶醬	大白菜、鮮菇、木耳、肉絲		冬瓜、海帶結、薑絲	鮮奶	4.0	2.4	1.0	2.5		1	748	
9/24	三	麥片飯(蒸)	芋頭燴豚肉(燴)	港式珍珠丸*2(蒸)	有機時蔬	紅粟青木瓜湯(煮)									
		麥片、白米	肉丁、芋頭、白蘿蔔、胡蘿蔔	珍珠丸*2		青木瓜、肉片、紅粟			5.0	2.6	1.0	2.5		683	
9/25	四	香菇雞糙米粥(煮)		香滷棒腿*1(滷)	美味時蔬	肉包*1(蒸)									
		糙米、白米、骨髓丁、香菇、白蘿蔔		雞腿*1		肉包	水果	5.0	2.5	1.0	2.5	1		735	
9/26	五	紫米飯(蒸)	滷蛋*1(滷)	回鍋干片(炒)	美味時蔬	紅豆地瓜湯(煮)									
		紫米、白米	水煮蛋	豆干片、高麗菜、胡蘿蔔		紅豆、地瓜			5.0	2.5	1.2	2.5		680	
9/29	一	~教師節~													
9/30	二	糙米飯(蒸)	醬燒豆包(蒸)	蛋酥白菜(滷)	美味時蔬	芋頭西米露(煮)									
		糙米、白米	豆包、豆芽菜、胡蘿蔔、香菇	大白菜、雞蛋、木耳		芋頭、西谷米			5.0	2.5	1.3	2.5		683	
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，熱量及營養素會隨機攝取多寡而有所差異，飯以一半碗計，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，如對其過敏請斟酌的食用。 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)														