



新竹市立三民國中午餐廚房 114年9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	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)	素牛蒡排*1(炸)	咖哩豆腐(煮)	有機時蔬	珍菇枸杞湯(煮)		4.0	2.5	1.4	2.5			615.0	
		小米、白米	素牛蒡排*1	馬鈴薯、胡蘿蔔、玉米、豆腐、咖哩粉		白蘿蔔、秀珍菇、枸杞									
9/2	二	糙米飯(蒸)	醬淋油豆腐*1(滷)	堅果起司燉南瓜(煮)	美味時蔬	紅豆紫米甜湯(煮)		5.0	2.5	1.0	2.5			675.0	
		糙米、白米	油豆腐*1、鮮蔬、茶豆仁	南瓜、腰果、起司、板豆腐		紅豆、紫米									
9/3	三	西西里素醬麵(螺旋麵+素肉醬麵料)(煮)		地瓜碰*3(炸)	美味時蔬	羅宋湯(煮)	鮮奶	4	2	1.5	3		1	752.5	
		螺旋麵、番茄、豆乾丁、三色蔬菜		地瓜碰*3		高麗菜、金針菇、香菇									
9/4	四	台式糙米素鹹粥(煮)		豉汁豆包(煮)	美味時蔬	芝麻包*1(蒸)	水果	5	2.5	1	2.5	1		735.0	
		糙米、白米、素絞肉、高麗菜、胡蘿蔔、香菇		豆包、豆豉、薑絲		芝麻包*1									
9/5	五	紫米飯(蒸)	糖醋鳳梨凍豆腐(燒)	關東煮(煮)	美味時蔬	南瓜濃湯(煮)		4.0	2.5	1.3	2.5			612.5	
		紫米、白米	凍豆腐、鳳梨、番茄、番茄醬	油豆腐、玉米粒、素丸、海帶結		南瓜、胡蘿蔔、奶粉									
9/8	一	芝麻飯(蒸)	鹽水鮑菇素雞(炒)	素小香腸*2(炸)	有機時蔬	蘿蔔素丸湯(煮)		4.0	2.5	1.2	3			632.5	
		黑芝麻、白米	素雞、杏鮑菇、玉米筍、筍片	素小香腸*2		白蘿蔔、素丸、薑									
9/9	二	台式素炒麵(白麵+炒麵炒料)(炒)		四喜烤魷(煮)	美味時蔬	玉米濃湯(煮)		5.0	3.0	1.2	2.5			717.5	
		白麵、油片絲、高麗菜、胡蘿蔔、黑木耳、薑		烤魷、香菇、金針菇、筍片、黑木耳		玉米粒、馬鈴薯、胡蘿蔔									
9/10	三	麥片飯(蒸)	壽喜燒素肚(煮)	素芋頭丸*2(炸)	美味時蔬/ 綜合堅果包	冬瓜山粉圓(煮)		4.0	2.5	1.3	3			635.0	
		麥片、白米	素肚、大白菜、鮮菇、黑木耳、紅蘿蔔	素芋頭丸*2		冬瓜磚、山粉圓									
9/11	四	糙米飯(蒸)	白醬鮮蔬糙米燴飯(煮)	素燒賣*2(蒸)	美味時蔬	海芽豆腐湯(煮)	鮮奶	4.0	2.6	1.1	2.5		1	765.0	
		糙米、白米	豆包、香菇、馬鈴薯、胡蘿蔔、青花菜、奶粉	燒賣*2		海帶芽、豆腐、薑絲									
9/12	五	燕麥飯(蒸)	打拋碎干(煮)	冰心地瓜(蒸)	美味時蔬	鮮瓜麵線(煮)		5.0	2.5	1.2	2.5			680.0	
		燕麥、白米	碎干丁、番茄、玉米粒	冰心地瓜*1		鮮瓜、白麵線、薑絲									
9/15	一	藜麥飯(蒸)	三杯豆腸(炒)	田園玉米(炒)	美味時蔬	綠豆麥仁湯(煮)		5.0	2.5	1.0	2.5			675.0	
		紅藜麥、白米	豆腸、杏鮑菇、胡蘿蔔、薑、胡麻油	玉米粒、茶豆仁、胡蘿蔔、馬鈴薯		綠豆、大麥仁									
9/16	二	小米飯(蒸)	蜜汁素雞丁(煮)	歡樂雙拼(炸)	有機時蔬	什錦番茄湯(煮)		4	2.6	1.2	3			640.0	
		小米、白米	素雞丁、胡蘿蔔、海帶結、白芝麻	馬鈴薯、豆干		番茄、高麗菜、香菇									
9/17	三	五穀飯(蒸)	醬炒年糕(煮)	青花炒素羹(炒)	美味時蔬	玉米豆腐湯(煮)		5.0	2.0	1.3	2.5			645.0	
		五穀米、白米	豆干、香菇、年糕、大白菜	青花菜、素羹、胡蘿蔔		玉米粒、豆腐									
9/18	四	風城素米粉(米粉+素米粉炒料)(炒)		脆皮素春捲*1(炸)	油豆乾海帶(油)	雙色蘿蔔湯(煮)	水果	4.0	2.0	1.2	3	1		655.0	
		米粉、素肉絲、高麗菜、胡蘿蔔、黑木耳、薑		潤餅皮、豆芽菜、胡蘿蔔、素火腿	海帶結、豆干	白蘿蔔、紅蘿蔔、薑絲									
9/19	五	高麗菜飯(糙米飯+炒料)(拌炒)		醬燒豆包(燒)	美味時蔬	筍片湯(煮)	豆漿	4.0	3.0	1.3	2.5			650.0	
		白米、糙米、高麗菜、豆乾丁、胡蘿蔔、香菇		豆包、薑絲		竹筍、薑絲									
9/22	一	漢堡	素香酥排*1(炸)	燴鮮瓜(燴)		素麵線糊(煮)		5.0	2.5	1.1	3			700.0	
		漢堡	素香酥排*1	鮮瓜、胡蘿蔔、鮮菇		紅麵線、角螺、筍絲、木耳									
9/23	二	海苔飯(蒸)	椒鹽杏仁百頁(炸)	珍菇燴白菜(燴)	美味時蔬	冬瓜海結湯(煮)	鮮奶	4.0	2.3	1.2	3		1	767.5	
		海苔絲、白米	杏仁、百頁豆腐、地瓜	大白菜、鮮菇、胡蘿蔔		冬瓜、海帶結、薑絲									
9/24	三	麥片飯(蒸)	芋頭燴素鴨(燴)	素港式珍珠丸*2(蒸)	有機時蔬	紅棗青木瓜湯(煮)		5.0	2.5	1.3	2.5			682.5	
		麥片、白米	素鴨、芋頭、白蘿蔔、胡蘿蔔	素港式珍珠丸*2		青木瓜、薑絲、紅棗									
9/25	四	香菇飄香糙米粥(煮)		滷蘭花干(滷)	美味時蔬	菜包*1(蒸)	水果	5.0	2.4	1.1	2.5	1		730.0	
		糙米、白米、素雞丁、香菇、白蘿蔔		蘭花干		菜包									
9/26	五	紫米飯(蒸)	家常滷素雞(滷)	回鍋干片(燒)	美味時蔬	紅豆地瓜湯(煮)		5.0	2.5	1.0	2.5			675.0	
		紫米、白米	素雞、杏鮑菇	豆干片、高麗菜、胡蘿蔔		紅豆、地瓜									

9/29 一  ~教師節~ 

9/30	二	糙米飯(蒸)	醬燒豆包(燒)	素白菜滷(滷)	美味時蔬	芋頭西米露(煮)		5.0	2.5	1.2	2.5			680.0	
		糙米、白米	豆包、豆芽菜、胡蘿蔔、香菇	大白菜、胡蘿蔔、黑木耳、角螺		芋頭、西谷米									

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。(目前本校午餐未使用牛肉)