



新竹市立三民國午餐廚房 114年10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	豆	蔬	油	水	奶	熱	備註欄
							鮮奶	食	蛋	菜	脂	果	類	量	
							豆漿	(份)	(份)	(份)	(份)	(份)	(份)	(大卡)	
10/1	三	咖哩飯(五穀飯+咖哩飯料)(增)		香酥雞排*1(炸)	美味時蔬	味噌豆腐湯(煮)		4.0	2.5	1.4	3.0			638	
		五穀米、白米、絞肉、洋蔥、馬鈴薯、紅蘿蔔、咖哩粉		調理雞排*1		豆腐、乾海芽、柴魚片、味噌									
10/2	四	獅子頭飯(糙米飯+菜飯料)(煮)		獅子頭*2(蒸)	美味時蔬	肉骨茶湯(煮)	水果履歷 文旦	4.0	2.5	1.2	2.5	1.0		670	
		糙米、白米、大白菜、胡蘿蔔、鮮菇		獅子頭		白蘿蔔、凍豆腐、肉骨茶包									
10/3	五	海苔絲飯	椒鹽魚丁(炸)	開陽鮮瓜(炒)	美味時蔬	海裙黃豆芽湯(煮)		4	2.5	1.5	3			640	
		白米、海苔絲	魚丁、馬鈴薯、椒鹽粉	鮮瓜、香菇、蝦米		乾海芽、黃豆芽									
10/6	一	敬祝中秋佳節月圓人團圓													
10/7	二	麥片飯	芋香燒雞(煮)	脆皮蝦捲*2(炸)	美味時蔬	鮮蔬湯(煮)		4.0	2.5	1.3	2.5			613	
		白米、麥片	雞丁、芋頭、馬鈴薯、胡蘿蔔	蝦捲*2		高麗菜、豆薯、胡蘿蔔、黑木耳									
10/8	三	糙米飯	糖醋豆包(煮)	蛋酥白菜(煮)	美味時蔬	芋香西米露(煮)	豆漿	4.0	2.5	1.2	2.5			610	
		白米、糙米	豆包、洋蔥、彩椒、鮮瓜、鳳梨	大白菜、洗選蛋、胡蘿蔔		芋頭、西谷米、二砂糖									
10/9	四	海鮮糙米粥(粥+粥料)(煮)		雞柳條*2(炸)	美味時蔬	菜包*1(蒸)		5.0	3.0	1.2	3			740	
		白米、糙米、高麗菜、蝦仁、魷魚、絞肉、香菇、竹筍		雞柳條*2		菜包*1									
10/10	五	國慶日													
10/13	一	燕麥飯	鮮瓜堅果炒雞丁(炒)	螞蟥上樹(炒)	有機時蔬	蔬菜番茄湯(煮)	鮮奶	5.0	2.3	1.1	2		1	790	
		燕麥、白米	雞丁、堅果、鮮瓜	冬粉、絞肉、豆芽菜、胡蘿蔔		番茄、鮮蔬、玉米									
10/14	二	藜麥飯	沙茶魚煲(煮)	蔬菜火鍋條(炒)	美味時蔬	鮮瓜海結湯(煮)		5.0	2.5	1.2	2			658	
		藜麥、白米	魚丁、大白菜、凍豆腐、鮮菇、胡蘿蔔	火鍋條、高麗菜、大蒜		鮮瓜、海帶結、大骨									
10/15	三	小卷米粉(米粉+湯料)(煮)		小卷*2(燙)	美味時蔬	肉圓*1(蒸)		5.0	2.5	1.0	2.5			675	
		米粉、豆芽菜、胡蘿蔔、肉絲、香菇、紅蔥頭		小卷*2		肉圓									
10/16	四		水餃*14顆(蒸)	十三香翅小腿*2(油)	美味時蔬	酸辣湯(煮)	水果	4	2.6	1.2	3	1		700	
			水餃*14顆	生鮮翅小腿、十三香料粉		板豆腐、竹筍、胡蘿蔔、香菇									
10/17	五	五穀飯	茶豆炒蛋(炒)	鐵板油豆腐(燒)	美味時蔬/ 綜合堅果包	紅豆QQ湯(煮)		5.0	2.0	1.3	2.5			645	
		五穀米、白米	洗選蛋、茶豆仁、胡蘿蔔	油豆腐、豆芽菜、玉米筍、蒜		紅豆、QQ、二砂糖									
10/20	一	紫米飯	宮保雞肉(炒)	燒賣*2(蒸)	有機時蔬	南瓜排骨湯(煮)		4.0	2.0	1.2	2.5			573	
		紫米、白米	雞丁、黑豆干、鮮瓜、花生、薑、乾辣椒	燒賣*2		南瓜、軟骨丁									
10/21	二	小米飯	義式炒蛋(炒)	椒麻豆腐(煮)	美味時蔬	珍珠奶茶(煮)	鮮奶	4.0	3.0	1.3	2.5		1	800	
		小米、白米	洗選蛋、高麗菜、鮮菇、義式香料	豆腐、番茄、鮮瓜、花椒粒		麥茶、決明子、黑糖粉角、奶粉、二砂糖									
10/22	三	糙米飯	紅燒魚丁(煮)	炸香腸*1(炸)	美味時蔬	白菜滷湯(煮)		5.0	2.5	1.1	3			700	
		白米、糙米	魚丁、凍豆腐、胡蘿蔔、洋蔥、青蔥	香腸		大白菜、香菇、麵筋泡、紅蘿蔔、蝦米									
10/23	四	糙米飯	滷大雞骨腿*1(油)	蔬菜咖哩(煮)		海芽蛋花湯(煮)	水果	4.0	2.4	1.0	2.5	1		658	校慶
		白米、糙米	大雞腿	馬鈴薯、胡蘿蔔、洋蔥、青花菜		海芽、洗選蛋									
10/24	五	~台灣光復節~													
10/27	一	上海菜飯(煮)		魷魚排*1(炸)	有機時蔬	鮮瓜玉米湯(煮)		5.0	2.5	1.0	3			698	G7-9 校外教學
		白米、肉絲、培根、青菜、蒜頭、杏鮑菇		魷魚排		鮮瓜、玉米									
10/28	二	麥片飯	糖醋魚丁(煮)	角羅燴鮮瓜(燴)	美味時蔬	馬鈴薯濃湯(煮)		5.0	2.5	1.2	2.5			680	G8-9 校外教學
		麥片、白米	魚丁、烤魷、甜椒、洋蔥、鳳梨	鮮瓜、角螺、香菇、胡蘿蔔		馬鈴薯、玉米粒、胡蘿蔔、洋蔥、奶油									
10/29	三	燕麥飯	鮮蔬麵腸(炒)	起司玉米炒蛋(炒)	美味時蔬	綠豆地瓜湯(煮)									G9校 外教學
		燕麥、白米	麵腸、鮮蔬	洗選蛋、玉米粒、起司		綠豆、地瓜、二砂糖									
10/30	四	陽春麵(白油麵+湯料)(煮)		香滷豬排*1(滷)	美味時蔬	1/2玉米段(煮)	鮮奶	5.0	2.5	1.3	2.5			683	
		白油麵、肉絲、豆芽菜、油片絲、香菇		生鮮豬排*1		玉米段									
10/31	五	大亨堡	日式炒麵(白油麵+炒麵料)(炒)	韓式魚柳條*2(炸)		味噌豆腐湯(煮)		4.0	2.5	1.5	3.0		1.0	790	
		大亨堡	黃油麵、肉絲、高麗菜、香菇、紅蘿蔔、海苔絲	調理魚柳條*2		豆腐、蔥、味噌、柴魚片									
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，營養成分計算為平值，熱量及營養素會隨機攝取多寡而有差異，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)														

