新竹市立三民國中午餐廚房
114年10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 鮮奶 豆漿	主食 (份)	豆魚蛋肉 (份)	蔬菜 (份)	油脂 (份)	水果 (份)	奶類 (份)	熱量 (大卡)	備註欄
10/1	三	咖哩鮮蔬燴飯(糙米飯+燴飯料)(煮)		素紅麴麵腸(炸)	美味時蔬	味噌豆腐湯(煮)		4.0	2.5	1.4	3.0			638	
		糙米、白米、花菜、馬鈴薯、紅蘿蔔、咖哩粉		麵腸、紅麴醬、椒鹽粉		豆腐、乾海芽、鮮菇、味噌									
10/2	四	素獅子頭飯(糙米飯+燴飯料)(燴)		素獅子頭*2(煮)	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、香菇		素獅子頭		白蘿蔔、凍豆腐、肉骨茶包									
10/3	五	海苔絲飯	椒鹽雙拼(炸)	枸杞鮮瓜(煮)	美味時蔬	海裙黃豆芽湯(煮)		4	2.5	1.5	3			640	
		白米、海苔絲	豆腐、馬鈴薯、椒鹽粉	鮮瓜、枸杞、薑		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	芋香油腐(煮)	炸素香腸(炸)	美味時蔬	鮮蔬湯(煮)		4.0	2.5	1.3	2.5			613	
		白米、麥片	油豆腐、芋頭、馬鈴薯、胡蘿蔔	素香腸		高麗菜、豆薯、胡蘿蔔、黑木耳									
10/8	三	糙米飯	糖醋豆包(煮)	角螺白菜(煮)	美味時蔬	芋香西米露(煮)		4.0	2.5	1.2	2.5			610	
		白米、糙米	豆包、彩椒、鮮瓜、鳳梨	大白菜、胡蘿蔔、黑木耳、角螺		芋頭、西谷米、二砂糖									
10/9	四	什錦糙米粥(粥+粥料)(煮)		香滷素肚(滷)	美味時蔬	菜包*1(蒸)	豆漿	5.0	3.0	1.2	3			740	
		白米、糙米、高麗菜、素絞肉、杏鮑菇、香菇、竹筍		素肚		菜包									
10/10	五	國慶日													
10/13	一	燕麥飯	鮮瓜堅果炒素雞丁(炒)	螞蟻上樹(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	素雞丁、堅果、鮮瓜	冬粉、素絞肉、豆芽菜、胡蘿蔔		番茄、鮮蔬、玉米									
10/14	二	藜麥飯	塔香豆腐(炒)	蔬菜素羹(炒)	美味時蔬	鮮瓜海結湯(煮)		5.0	2.5	1.2	2			658	
		藜麥、白米	豆腐、胡蘿蔔、九層塔、薑	素羹、高麗菜、薑		鮮瓜、海帶結、枸杞									
10/15	三	素米粉湯(米粉+米粉湯料)(煮)		醬燒豆包(煮)	美味時蔬	素肉圓*1(蒸)		5.0	2.5	1.0	2.5			675	
		米粉、豆芽菜、胡蘿蔔、素肉絲、角螺、香菇		豆包、鮮蔬		素肉圓									
10/16	四		素水餃*14顆(蒸)	山藥捲*2(炸)	美味時蔬	酸辣湯(煮)	水果	4	2.6	1.2	3	1		700	
			素水餃*14顆	山藥捲		板豆腐、竹筍、胡蘿蔔、香菇									
10/17	五	五穀飯	沙茶黑干(炒)	鐵板鮮蔬(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	大黑豆干、胡蘿蔔、素沙茶醬	玉米筍、豆芽菜、薑		紅豆、QQ、二砂糖									
10/20	一	紫米飯	宮保油腐(炒)	素燒賣*2(蒸)	有機時蔬	家常南瓜湯(煮)		4.0	2.0	1.2	2.5			573	
		紫米、白米	油腐、鮮瓜、鮮菇、花生、薑、乾辣椒	素燒賣		南瓜、玉米段、薑									
10/21	二	小米飯	義式菇菇炒豆腸(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	豆腸、高麗菜、鮮菇、義式香料	豆腐、番茄、鮮瓜、花椒粒		參茶、決明子、黑糖粉角、奶粉、二砂糖									
10/22	三	糙米飯	紅燒花干(煮)	素鹹酥雞丁(炸)	美味時蔬	白菜滷湯(煮)		5.0	2.5	1.1	3			700	
		白米、糙米	蘭花干、胡蘿蔔、白蘿蔔、薑	素鹹酥雞丁		大白菜、香菇、麵筋泡、紅蘿蔔									
10/23	四	糙米飯	腐皮三色捲(炸)	蔬菜咖哩(煮)		海芽鮮菇湯(煮)	水果	4.0	2.4	1.0	2.5	1		658	校慶
		白米、糙米	豆包、素火腿、海苔片、小黃瓜、金針菇	馬鈴薯、胡蘿蔔、青花菜		海芽、鮮菇									
10/24	五	~台灣光復節~													
10/27	一	上海菜飯(煮)		香酥素火腿排(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、角螺、青菜、鮑菇頭		素火腿		鮮瓜、玉米									
10/28	二	麥片飯	糖醋烤麩(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	烤麩、彩椒、鳳梨	鮮瓜、角螺、香菇、胡蘿蔔		馬鈴薯、玉米粒、胡蘿蔔、奶油									
10/29	三	燕麥飯	鮮蔬麵腸(炒)	起司素火腿玉米(炒)	美味時蔬	綠豆地瓜湯(煮)									G9校外教學
		燕麥、白米	麵腸、鮮蔬	起司、素火腿、玉米粒		綠豆、地瓜、二砂糖									
10/30	四	陽春麵(白油麵+湯料)(煮)		香滷素滷味(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、素肉絲、豆芽菜、油片絲、香菇		百頁豆腐、海帶捲、白蘿蔔		玉米									
10/31	五	大亨堡	素炒麵(白油麵+炒麵料)(炒)	蔬菜鐵餅(炸)		味噌凍豆腐湯(煮)		4.0	2.5	1.5	3.0		1.0	790	
		大亨堡	白油麵、油片絲、豆芽菜、香菇、紅蘿蔔、海苔絲	地瓜、鮮菇、胡蘿蔔		凍豆腐、味噌									

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 陳家澗小姐、鄭玉嬋營養師　　審查單位:三民國中9月午餐委員會