



# 新竹市立三民國午餐廚房 114年11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<br>鮮奶<br>豆漿 | 主<br>食<br>(份) | 豆<br>蛋<br>魚<br>肉<br>(份) | 蔬<br>菜<br>(份) | 油<br>脂<br>(份) | 水<br>果<br>(份) | 奶<br>類<br>(份) | 熱<br>量<br>(大卡) | 備<br>註<br>欄 |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|---------------------------|------------------|------|----------------------|----------------|---------------|-------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|----------------|-------------|
| 11/3  | 一                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 麵線糊(紅麵線+麵線糊料)(煮)    | 紅麵線、大白菜、肉絲、胡蘿蔔、木耳、香菇      | 燒烤雞翅*1(炸)        | 燒烤雞翅 | 有機時蔬/<br>杏仁小魚        | 煎餃*3(蒸)        |               | 4.0                     | 3.4           | 1.2           | 3.0           |               | 700            |             |
|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                     |                           |                  |      |                      | 鍋貼*3           |               |                         |               |               |               |               |                |             |
| 11/4  | 二                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 糙米飯                 | 番茄炒蛋(炒)                   | 熱帶波羅堅果豆包(煮)      | 美味時蔬 | 摩摩喳喳(煮)              | 鮮奶             | 4.5           | 2.5                     | 1.5           | 2.5           |               | 1             | 803            |             |
|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 白米、糙米               | 洗選蛋、油片絲、番茄、鮮菇、青蔥、蒜末       | 豆包、百頁豆腐、洋蔥、鳳梨、堅果 |      | 西谷米、芋頭、地瓜、椰奶、二砂糖     |                |               |                         |               |               |               |               |                |             |
| 11/5  | 三                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 藜麥飯                 | 泰式魚丁(煮)                   | 青木瓜肉絲(炒)         | 有機時蔬 | 三絲湯(煮)               |                | 4.5           | 1.8                     | 2.3           | 3             |               |               | 643            |             |
|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 白米、藜麥               | 魚丁、洋蔥、彩椒、番茄、檸檬汁、魚露        | 青木瓜、肉絲、胡蘿蔔       |      | 竹筍、豆薯、胡蘿蔔            |                |               |                         |               |               |               |               |                |             |
| 11/6  | 四                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 雞肉蝦仁燴飯(燴)(小米飯+燴飯料)  | 白米、小米、雞肉、蝦仁、高麗菜、洋蔥、胡蘿蔔    | 迷迭香雞排*1(滷)       | 美味時蔬 | 青菜豆腐湯(煮)             |                | 4.5           | 2.1                     | 1.4           | 2.5           |               |               | 620            |             |
|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                     |                           | 雞排、迷迭香料          |      | 時蔬、豆腐                |                |               |                         |               |               |               |               |                |             |
| 11/7  | 五                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 燕麥飯                 | 打拋豬(煮)                    | 章魚小丸子*2(蒸)       | 美味時蔬 | 紫菜鮮菇湯(煮)             |                | 5.0           | 2.5                     | 1.0           | 2.5           |               |               | 675            |             |
|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 白米、燕麥               | 絞肉、洋蔥、番茄、九層塔、檸檬汁、大蒜、魚露    | 魷魚丸、柴魚片          |      | 紫菜、鮮菇                |                |               |                         |               |               |               |               |                |             |
| 11/10 | 一                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 五穀飯                 | 咖哩雞(煮)                    | 鮮瓜肉片(煮)          | 有機時蔬 | 肉骨茶湯(煮)              |                | 4.5           | 2.5                     | 1.2           | 2.5           |               |               | 645            |             |
|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 白米、五穀米              | 雞丁、馬鈴薯、洋蔥、紅蘿蔔、咖哩粉         | 鮮瓜、肉片、香菇         |      | 高麗菜、白蘿蔔、軟骨丁、肉骨茶包     |                |               |                         |               |               |               |               |                |             |
| 11/11 | 二                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 糙米飯                 | 什錦凍腐(煮)                   | 香菇九孔鮑蒸蛋(蒸)       | 美味時蔬 | 地瓜QQ甜湯(煮)            | 豆漿             | 4.5           | 3.0                     | 1.2           | 2.5           |               |               | 683            |             |
|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 白米、糙米               | 凍豆腐、大白菜、金針菇               | 洗選蛋、香菇、九孔鮑       |      | 地瓜、QQ                |                |               |                         |               |               |               |               |                |             |
| 11/12 | 三                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 麥片飯                 | 香菇肉燥(煮)                   | 芹香干片(炒)          | 美味時蔬 | 白菜排骨湯(煮)             |                | 4             | 2.6                     | 1.3           | 2.5           |               |               | 620            |             |
|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 白米、麥片               | 絞肉、油豆腐、洋蔥、香菇、紅蔥頭          | 芹菜、豆干片、紅蘿蔔       |      | 大白菜、軟骨丁              |                |               |                         |               |               |               |               |                |             |
| 11/13 | 四                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 白醬雞肉筆管麵(筆管麵+麵料)(煮)  | 筆管麵、清雞片、花菜、洋蔥、玉米粒、奶粉      | 十三香豬排*1(滷)       | 美味時蔬 | 南瓜濃湯(煮)              | 水果             | 5.0           | 3.0                     | 1.1           | 2.5           | 1             |               | 775            |             |
|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                     |                           | 豬排、十三香香料         |      | 南瓜、奶粉                |                |               |                         |               |               |               |               |                |             |
| 11/14 | 五                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 虱目魚海鮮粥(糙米粥+粥料)(煮)   | 白米、糙米、虱目魚柳、洗選蛋、玉米粒、高麗菜、香菇 | 雞柳條*2(炸)         | 美味時蔬 | 菜包*1(蒸)              |                | 4.5           | 2.5                     | 1.3           | 3             |               |               | 670            |             |
|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                     |                           | 雞柳條              |      | 菜包                   |                |               |                         |               |               |               |               |                |             |
| 11/17 | 一                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 糙米飯                 | 京醬肉片(炒)                   | 家常豆腐(煮)          | 有機時蔬 | 羅宋湯(煮)               |                | 4.5           | 2.2                     | 1.2           | 2.5           |               |               | 623            |             |
|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 白米、糙米               | 肉片、小黃瓜、甜麵醬                | 豆腐、黑木耳、紅蘿蔔       |      | 高麗菜、番茄、肉片、馬鈴薯、大麥仁、芹菜 |                |               |                         |               |               |               |               |                |             |
| 11/18 | 二                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 日式蔬菜咖哩飯(糙米飯+咖哩料)(煮) | 白米、糙米、洋蔥、馬鈴薯、胡蘿蔔、白蘿蔔      | 滷雞腿*1(滷)         | 美味時蔬 | 海芽蛋花湯(煮)             | 鮮奶             | 5             | 2                       | 1.3           | 2.5           |               | 1             | 795            |             |
|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                     |                           | 雞腿               |      | 乾海芽、洗選蛋              |                |               |                         |               |               |               |               |                |             |
| 11/19 | 三                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 紫米飯                 | 堅果玉米炒蛋(炒)                 | 青花炒豆包(炒)         | 美味時蔬 | 綠豆麥仁湯(煮)             |                | 5.0           | 2.5                     | 1.0           | 2.5           |               |               | 675            |             |
|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 白米、紫米               | 堅果、玉米粒、洗選蛋                | 青花菜、洋蔥、豆包、胡蘿蔔    |      | 綠豆、麥仁、二砂糖            |                |               |                         |               |               |               |               |                |             |
| 11/20 | 四                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 刈包                  | 香滷豬排(滷)                   | 1/2玉米段(蒸)        |      | 鮮瓜麵線湯(煮)             | 水果             | 4.5           | 2.0                     | 1.2           | 2.5           | 1             |               | 668            |             |
|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 刈包                  | 調理豬排*1                    | 玉米段              |      | 鮮瓜、白麵線、大骨、枸杞         |                |               |                         |               |               |               |               |                |             |
| 11/21 | 五                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 五穀飯                 | 香酥魚柳條*3(炸)                | 蔥爆豆干(炒)          | 美味時蔬 | 玉米濃湯(煮)              |                | 4.5           | 2.5                     | 1.1           | 3             |               |               | 665            |             |
|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 白米、五穀米              | 魚柳條                       | 豆干、洋蔥、青蔥         |      | 玉米粒、洗選蛋、馬鈴薯、胡蘿蔔      |                |               |                         |               |               |               |               |                |             |
| 11/22 | 六                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 白飯                  | 三杯雞(炒)                    | 鄉村小炒(炒)          | 美味時蔬 | 竹筍肉絲湯(煮)             |                | 4.0           | 2.6                     | 1.6           | 2.5           |               |               | 628            |             |
|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 白米                  | 雞丁、米血糕、洋蔥、九層塔、薑           | 豆干、胡蘿蔔、蔥         |      | 竹筍、肉絲                |                |               |                         |               |               |               |               |                |             |
| 11/24 | 一                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 炒飯條(飯條+炒料)(炒)       | 飯條、肉絲、豆芽菜、香菇、紅蘿蔔、紅蔥頭      | 樹子蒸魚(蒸)          | 有機時蔬 | 大滷湯(煮)               | 鮮奶             | 4.5           | 2.3                     | 1.2           | 2.5           |               | 1             | 780            |             |
|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                     |                           | 魚片、樹子            |      | 豆腐、黑木耳、紅蘿蔔、大白菜       |                |               |                         |               |               |               |               |                |             |
| 11/25 | 二                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 小米飯                 | 咕咾肉柳(炒)                   | 珍珠丸子*2(蒸)        | 美味時蔬 | 雙色蘿蔔湯(煮)             |                | 4.5           | 2.6                     | 1.6           | 2.5           |               |               | 663            |             |
|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 白米、小米               | 豬柳、洋蔥、彩椒、鳳梨               | 珍珠丸子             |      | 白蘿蔔、紅蘿蔔、大骨、芹菜        |                |               |                         |               |               |               |               |                |             |
| 11/26 | 三                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 麥片飯                 | 鹹酥雞(炸)                    | 麻婆豆腐(燴)          | 有機時蔬 | 鮮蔬湯(煮)               |                | 4.0           | 2.8                     | 1.2           | 3             |               |               | 655            |             |
|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 白米、麥片               | 雞丁、地瓜                     | 豆腐、絞肉            |      | 高麗菜、番茄、鮮菇            |                |               |                         |               |               |               |               |                |             |
| 11/27 | 四                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 南瓜米粉(米粉+炒料)(炒)      | 米粉、南瓜、香菇、豆芽菜、紅蘿蔔、肉絲       | 香酥魚排*1(炸)        | 美味時蔬 | 味噌豆腐湯(煮)             | 水果             | 4.5           | 2.0                     | 1.3           | 3             | 1             |               | 693            |             |
|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                     |                           | 生鮮魚排*1           |      | 豆腐、洋蔥、味噌、柴魚片         |                |               |                         |               |               |               |               |                |             |
| 11/28 | 五                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 糙米飯                 | 宮保油腐(煮)                   | 鮮瓜炒蛋(炒)          | 美味時蔬 | 冬瓜山粉圓(煮)             |                | 5.0           | 2.5                     | 1             | 2.5           |               |               | 675            |             |
|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 白米、糙米               | 油豆腐、米血丁、油花生、鮮菇            | 洗選蛋、鮮瓜           |      | 冬瓜糖磚、山粉圓             |                |               |                         |               |               |               |               |                |             |
| 備註    | <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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)</p> |                     |                           |                  |      |                      |                |               |                         |               |               |               |               |                |             |

菜單開立: 藝慶企業有限公司 陳家潤小姐 鄭玉嬋營養師 審查單位: 三民國9月午餐委員會