



新竹市立三民國中午餐廚房 114年11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	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	
11/3	一	麵線糊(紅麵線+麵線糊料)(煮)		香滷素肚(滷)	有機時蔬/ 綜合堅果包	素煎餃*3(炸)		4.0	3.4	1.2	2.5			678	
		紅麵線、大白菜、素肉絲、胡蘿蔔、木耳、香菇		素肚		素鍋貼*3									
11/4	二	糙米飯	番茄燉馬鈴薯(燉)	熱帶波羅堅果豆包(炒)	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	番茄、馬鈴薯	豆包、百頁豆腐、鳳梨、堅果		西谷米、芋頭、地瓜 椰奶、二砂糖									
11/5	三	藜麥飯	香椿豆包*1(炸)	青木瓜油片絲(炒)	有機時蔬	三絲湯(煮)		4.5	1.8	2.3	3			643	
		白米、藜麥	香椿素肉燥醬、豆包、鮮菇	青木瓜、油片絲、胡蘿蔔		竹筍、豆薯、胡蘿蔔									
11/6	四	素蝦仁蔬菜燴飯(小米飯+燴飯料)(燴)		手工菜炸(炸)	美味時蔬	青菜豆腐湯(煮)		4.5	2.1	1.4	3			643	
		白米、小米、素蝦仁、鮮蔬、茶豆仁、胡蘿蔔		高麗菜、胡蘿蔔、芹菜、地瓜		時蔬、豆腐									
11/7	五	燕麥飯	打拋干丁(炒)	素芋頭丸*2(炸)	美味時蔬	紫菜珍菇湯(煮)		5.0	2.5	1.0	3			698	
		白米、燕麥	豆干丁、番茄、九層塔、檸檬汁	素芋頭丸*2		紫菜、鮮菇									
11/10	一	五穀飯	咖哩素雞丁(煮)	鮮瓜角螺(煮)	有機時蔬	肉骨茶湯(煮)		4.5	2.5	1.2	2.5			645	
		白米、五穀米	素雞丁、馬鈴薯、紅蘿蔔、 咖哩粉	鮮瓜、角螺、香菇		高麗菜、白蘿蔔、肉骨茶包									
11/11	二	糙米飯	什錦凍腐(燴)	素魚香茄子(炒)	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	茄子、九層塔、素絞肉		地瓜、QQ									
11/12	三	麥片飯	香菇素肉燥(煮)	芹香干片(炒)	美味時蔬	白菜素鴨湯(煮)		4	2.6	1.3	2.5			620	
		白米、麥片	鮮菇、豆干、素絞肉	芹菜、豆干片、紅蘿蔔		大白菜、素鴨									
11/13	四	白醬素雞筆管麵(筆管麵+麵料)(煮)		香酥紅鮑排(炸)	美味時蔬	南瓜濃湯(煮)	水果	5.0	3.0	1.1	3	1		798	
		筆管麵、素雞丁、花菜、玉米粒、奶粉		紅鮑排*1		南瓜、奶粉									
11/14	五	豆包什錦粥(糙米粥+粥料)(煮)		山藥捲(炸)	美味時蔬	菜包*1(蒸)		4.5	2.5	1.3	3			670	
		白米、糙米、豆包、玉米粒、高麗菜、鮮菇		山藥捲		菜包*1									
11/17	一	糙米飯	杏鮑菇黑干(煮)	家常豆腐(煮)	有機時蔬	鮮瓜麵線湯(煮)		4.5	2.2	1.2	2.5			623	
		白米、糙米	大黑干、杏鮑菇、鮮菇	豆腐、黑木耳、紅蘿蔔		鮮瓜、白麵線、枸杞									
11/18	二	蔬菜咖哩燴飯(糙米飯+咖哩料)(煮)		腐皮捲(炸)	美味時蔬	海芽鮮菇湯(煮)	鮮奶	5	2	1.3	3		1	818	
		白米、糙米、馬鈴薯、胡蘿蔔、白蘿蔔		腐皮、豆芽菜、素雞、胡蘿蔔		乾海芽、鮮菇									
11/19	三	紫米飯	田園玉米(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	玉米粒、馬鈴薯、茶豆仁、胡蘿蔔	青花菜、豆包、胡蘿蔔		綠豆、麥仁、二砂糖									
11/20	四	刈包	香滷麵輪(滷)	1/2玉米段(煮)		羅宋湯(煮)	水果	4.5	2.0	1.2	2	1		645	
		刈包	麵輪、白蘿蔔、紅蘿蔔、鮮菇	玉米段		高麗菜、番茄、馬鈴薯、 大麥仁、芹菜									
11/21	五	五穀飯	香酥牛蒡排*1(炸)	香爆豆干(炒)	美味時蔬	玉米濃湯(煮)		4.5	2.5	1.1	3			665	
		白米、五穀米	香酥牛蒡排	豆干、彩椒		玉米粒、馬鈴薯、胡蘿蔔									
11/22	六	白飯	三杯杏鮑菇(炒)	香椿小炒(炒)	美味時蔬	竹筍油片湯(煮)		4.0	2.6	1.6	2.5			628	
		白米	杏鮑菇、素雞、薑、 九層塔、胡麻油	豆干、胡蘿蔔、香椿素肉醬		竹筍、油片絲									
11/24	一	炒素板條(板條+炒料)(炒)		樹子蒸素魚(蒸)	有機時蔬	大滷湯(煮)	鮮奶	4.5	2.3	1.2	2.5		1	780	
		板條、油片絲、豆芽菜、鮮菇、紅蘿蔔、薑絲		素魚、樹子		豆腐、黑木耳、 紅蘿蔔、大白菜									
11/25	二	小米飯	咕咾豆腐(炒)(煮)	素珍珠丸子*2(蒸)	美味時蔬	雙色蘿蔔湯(煮)		4.5	2.6	1.6	3			663	
		白米、小米	豆腐、彩椒、鳳梨	素珍珠丸子		白蘿蔔、紅蘿蔔、芹菜									
11/26	三	麥片飯	素鹹酥雞(炸)	紫茄麻婆豆腐(煮)	有機時蔬	鮮蔬湯(煮)		4.0	2.8	1.2	3			655	
		白米、麥片	塔香酥塊、地瓜	豆腐、茄子、素絞肉		高麗菜、番茄、鮮菇									
11/27	四	南瓜米粉(米粉+炒料)(炒)		香酥素魚排*1(炸)	美味時蔬	味噌豆腐湯(煮)	水果	4.5	2.0	1.3	3	1		693	
		米粉、南瓜、香菇、豆芽菜、紅蘿蔔、素肉絲		香酥素魚排		豆腐、味噌、白蘿蔔									
11/28	五	糙米飯	宮保豆腐(煮)	燴鮮瓜(燴)	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、油花生、鮮菇	鮮瓜、胡蘿蔔、素丸		冬瓜糖磚、山粉圓									
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)													