



新竹市立三民國午餐廚房 114年12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)	蛋 魚肉 (份)	蔬菜 (份)	油脂 (份)	水果 (份)	奶 類 (份)	熱量 (大卡)	備 註
12/1	一	糙米飯(蒸)	塔香脆皮豆包*1(炸)	味噌燒豆腐(燒)	有機時蔬	番茄蔬菜湯(煮)		4.0	3.0	1.2	3.0			670	
		糙米、白米	豆包*1、九層塔	豆腐、胡蘿蔔、味噌		番茄、高麗菜、鮮菇									
12/2	二	藜麥飯(蒸)	醬燒油腐(燒)	起司田園玉米(炒)	美味時蔬	芋頭QQ甜湯(煮)	履歷 豆漿	4.5	2.5	1.5	2.5			653	
		紅藜麥、白米	油豆腐、豆芽菜、胡蘿蔔、鮮菇	乳酪絲、玉米粒、茶豆仁、彩椒		芋頭、QQ									
12/3	三	紫米飯(蒸)	糖醋麵腸(炒)	關東煮(煮)	美味時蔬	雙色蘿蔔湯(煮)		4.5	2	2.3	3			658	
		紫米、白米	麵腸、鳳梨、鮮菇、胡蘿蔔	海帶結、玉米裁、素丸、油豆腐		白蘿蔔、紅蘿蔔、薑									
12/4	四	台式燕麥鹹粥(煮)		紅燒素魚*1(燒)	美味時蔬	芋泥包*1(蒸)	水果	4.5	2.5	1.4	3	1		710	
		燕麥、白米、油片絲、高麗菜、胡蘿蔔、鮮菇、薑		素魚、薑、彩椒		芋泥包*1									
12/5	五	麥片飯(蒸)	素羊肉小米咖哩(煮)	乾鍋花菜(炒)	美味時蔬	玉米豆腐湯(煮)		5.0	2.0	1.0	2.5			638	
		麥片、白米	素羊肉、小米、馬鈴薯、胡蘿蔔、 咖哩粉	白花菜、青花菜、胡蘿蔔、薑		玉米粒、豆腐									
12/8	一	補假一天													
12/9	二	糙米飯(蒸)	打拋素肉(煮)	冰心地瓜*1(蒸)	有機時蔬	鮮瓜麵線湯(煮)		4.5	2.5	1.2	2.5			645	
		糙米、白米	素絞肉、鮮菇、豆乾丁、番茄、九層塔	冰心地瓜*1		鮮瓜、白麵線、枸杞									
12/10	三	燕麥飯(蒸)	壽喜燒素肚(煮)	紅娘燴素羹(煮)	美味時蔬	冬瓜山粉圓湯(煮)	鮮奶	4.5	2.0	1.2	2.5		1	758	
		燕麥、白米	素肚、大白菜、鮮菇、黑木耳、胡蘿蔔	胡蘿蔔、鮮瓜、素羹		冬瓜磚、山粉圓									
12/11	四	白醬菇菇燉飯(小米飯+白醬醬料)(煮)		香酥海苔豆包*1(炸)	美味時蔬	玉米南瓜濃湯(煮)	水果	4	2.6	1.3	2.5	1		680	
		白米、小米、鮮菇、馬鈴薯、胡蘿蔔、 青花菜、奶粉		豆包*1、海苔		玉米粒、南瓜、胡蘿蔔、 素火腿、玉米醬									
12/12	五	台式素炒麵(白麵+炒麵炒料)(炒)		素滷味(滷)	美味時蔬	蘿蔔素丸湯(煮)		5.0	2.5	1.1	2.5			678	
		白麵、高麗菜、芹菜、胡蘿蔔、鮮菇、薑		豆干、百頁結、海帶捲、茼蒿捲		白蘿蔔、素丸、薑									
12/15	一	糙米飯(蒸)	韓式宮廷炒年糕(燒)	青花炒素羹(炒)	有機時蔬	紫菜鮮菇湯(煮)		4.5	2.5	1.3	3			670	
		糙米、白米	年糕、素肉片、大白菜、彩椒、白芝麻	青花菜、素羹、胡蘿蔔		紫菜、鮮菇									
12/16	二	五穀飯(蒸)	鮮菇瓜仔麵筋(煮)	螞蟻上樹	美味時蔬	海芽味噌湯(煮)		4.5	2.2	1.2	2.5			623	
		五穀米、白米	麵筋、麻油瓜、鮮菇、胡蘿蔔	冬粉、高麗菜、豆干、黑木耳		乾海帶芽、豆腐、味噌									
12/17	三	風城素米粉(米粉+米粉炒料)(炒)		香酥素鹽酥雞丁(炸)	美味時蔬	白菜滷湯(煮)		5	2.5	1.3	2.5			683	
		米粉、素肉絲、高麗菜、胡蘿蔔、豆芽菜、鮮菇		素鹹酥雞丁、地瓜、九層塔		大白菜、角螺、鮮筍、黑木耳									
12/18	四	紫米飯(蒸)	十三香滷豆包*1(滷)	麻油鮮瓜(炒)	美味時蔬	沙茶素羹湯(煮)		5.0	2.5	1.0	2.5			675	
		紫米、白米	豆包*1、十三香香料粉	鮮瓜、胡蘿蔔、玉米筍、麻油		白蘿蔔、胡蘿蔔、素羹、 黑木耳									
12/19	五	奶油素火腿炒飯(炒)		烤麩四味(煮)	美味時蔬/ 海苔包	紅豆湯圓(煮)	鮮奶	4.5	2.0	1.2	2.5		1	758	
		糙米、白米、素火腿、茶豆仁、胡蘿蔔、奶油		烤麩、鮮筍片、甜椒、鮮菇、素 魚板		紅豆、小湯圓、龍眼乾									
12/22	一	高麗菜飯(小米飯+炒料)(拌炒)		蒲燒茄子(燒)	有機時蔬	青菜豆腐湯(煮)		4.5	2.0	1.1	2.5			605	
		白米、小米、高麗菜、素火腿、胡蘿蔔、鮮菇		茄子、白芝麻		青菜、豆腐、薑									
12/23	二	香芋素粥(糙米粥+粥料)(煮)		滷豆乾海帶(滷)	美味時蔬	蒸素肉圓*1(蒸)		4.0	2.6	1.6	2.5			628	
		糙米、白米、芋頭、鮮菇、高麗菜		海帶結、黑豆干		素肉圓*1									
12/24	三	海苔飯(蒸)	沙茶素雞(煮)	珍菇燴白菜(燴)	美味時蔬	羅宋湯(煮)	水果	4.5	2.3	1.2	2.5	1		690	
		海苔絲、白米	素雞、九層塔、素沙茶醬	大白菜、鮮菇、木耳、素肉絲		番茄、馬鈴薯、大麥仁、 素絞肉									
12/25	四	行憲紀念日													
12/26	五	黑芝麻飯(蒸)	薑燒南瓜(燒)	回鍋干片(炒)	美味時蔬	綠豆麥仁湯(煮)	鮮奶	4.5	2.6	1.6	3		1	813	
		黑芝麻、白米	南瓜、素雞丁、薑	豆干片、高麗菜、胡蘿蔔		綠豆、大麥仁									
12/29	一	黑芝麻飯(蒸)	素雞排*1(炸)	農家小炒(炒)	有機時蔬	鮮菇湯(煮)		4.0	2.8	1.2	3			655	
		黑芝麻、白米	素雞排	黃豆芽、白干絲、芹菜、胡蘿蔔		鮮菇、高麗菜									
12/30	二	糙米飯(蒸)	鹽水鮮菇百頁(炒)	麻婆脆皮豆腐(煮)	美味時蔬	鮮瓜湯(煮)		4.5	2.0	1.3	3			633	
		糙米、白米	百頁豆腐、鮮菇、玉米筍、脆筍片	豆腐、素絞肉、黑木耳		鮮瓜、薑絲									
12/31	三	藜麥飯	三杯豆腸(燒)	素白菜滷(滷)	美味時蔬	薑汁地瓜粉角湯(煮)		5.0	2.5	1	2.5			675	
		紅藜麥、白米	豆腸、鮮菇、胡蘿蔔、九層塔、 薑、胡麻油	大白菜、角螺、黑木耳、枸杞		地瓜、老薑、粉角									
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)														