



新竹市立三民國中午餐廚房
114年12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	主食	豆蛋肉	蔬菜	油脂	水果	奶類	熱量	備註欄
							鮮奶	(份)	(份)	(份)	(份)	(份)	(大卡)		
12/1	一	糙米飯(蒸)	脆皮雞翅*1(炸)	味噌燒豆腐(燒)	有機時蔬	番茄蔬菜湯(煮)		4.0	2.9	1.2	3.0			663	
		糙米、白米	生鮮雞翅*1	豆腐、絞肉、洋蔥、胡蘿蔔、青蔥、味噌		番茄、高麗菜、鮮菇									
12/2	二	藜麥飯(蒸)	醬燒豆包(燒)	起司玉米炒蛋(炒)	美味時蔬	芋頭QQ甜湯(煮)	履歷豆漿	4.5	3.0	1.5	2.5			690	
		紅藜麥、白米	豆包、豆芽菜、胡蘿蔔、鮮菇	雞蛋、乳酪絲、玉米粒、蒜末		芋頭、QQ									
12/3	三	紫米飯(蒸)	糖醋雞丁(炒)	關東煮(煮)	美味時蔬	雙色蘿蔔湯(煮)		4.5	2.4	1.4	2.5			643	
		紫米、白米	雞丁、鳳梨、胡蘿蔔、洋蔥	海帶結、玉米裁、小魚丸、油豆腐、柴魚片		白蘿蔔、紅蘿蔔、肉絲									
12/4	四	台式燕麥鹹粥(煮)		香酥魷魚排*1(炸)	美味時蔬	奶皇包*1(蒸)	水果	5	1.5	1	3	1		660	
		燕麥、白米、絞肉、高麗菜、胡蘿蔔、鮮菇、油蔥酥	香酥魷魚排*1	奶皇包*1											
12/5	五	麥片飯(蒸)	雞肉小米咖哩(煮)	清炒花菜(炒)	美味時蔬	玉米豆腐湯(煮)		5.0	2.5	1.0	2.5			675	
		麥片、白米	雞肉、小米、馬鈴薯、胡蘿蔔、洋蔥、咖哩粉	白花菜、青花菜、胡蘿蔔、大蒜		玉米粒、豆腐									
12/8	一	補假一天													
12/9	二	糙米飯(蒸)	打拋豬肉(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	絞肉、番茄、洋蔥、蒜末、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)	紅娘炒蛋(煮)	美味時蔬	冬瓜山粉圓湯(煮)	鮮奶	4.5	2.4	1.2	2.5	1		788	
		燕麥、白米	素肚、大白菜、鮮菇、黑木耳、胡蘿蔔、柴魚片	雞蛋、胡蘿蔔、蒜末		冬瓜磚、山粉圓									
12/11	四	白醬雞肉燉飯(小米飯+白醬醬料)(煮)		香酥虱目排*1(炸)	美味時蔬	玉米南瓜濃湯(煮)	水果	4	2.2	1	3.0	1		665	
		白米、小米、雞肉、洋蔥、馬鈴薯、胡蘿蔔、青花菜、奶粉	虱目魚排*1	玉米粒、南瓜、洋蔥、胡蘿蔔、火腿丁、玉米醬											
12/12	五	台式炒麵(白麵+炒麵炒料)(炒)		香滷豬排*1(滷)	美味時蔬	蘿蔔貢丸湯(煮)		5.0	2.4	1.8	2.5			688	
		白麵、肉絲、高麗菜、胡蘿蔔、蒜末、香菇	調理豬排*1	白蘿蔔、貢丸、薑											
12/15	一	糙米飯(蒸)	泡菜年糕燒肉(燒)	青花炒黑輪(炒)	有機時蔬	紫菜蛋花湯(煮)		4.5	2.5	1.3	3			670	
		糙米、白米	肉片、泡菜、年糕、大白菜	青花菜、黑輪、胡蘿蔔		紫菜、雞蛋、青蔥									
12/16	二	五穀飯(蒸)	瓜仔雞(煮)	螞蟥上樹	美味時蔬	小魚干味噌湯(煮)		4.5	2.2	1.2	2.5			623	
		五穀米、白米	骨髓丁、麻油瓜、白蘿蔔、胡蘿蔔	冬粉、高麗菜、絞肉、黑木耳		乾海帶芽、豆腐、小魚干、味噌									
12/17	三	風城米粉(米粉+米粉炒料)(炒)		鹹酥雞柳條*2(炸)	美味時蔬	白菜滷湯(煮)		5	2	1.3	2.5			645	
		米粉、肉絲、高麗菜、胡蘿蔔、豆芽菜、香菇	雞柳條*2	大白菜、角螺、鮮筍、黑木耳											
12/18	四	紫米飯(蒸)	十三香滷雞排*1(滷)	鮮瓜炒蛋(炒)	美味時蔬	沙茶魚羹湯(煮)		5.0	2.5	1.0	2.5			675	
		紫米、白米	雞排*1、十三香	鮮瓜、雞蛋		白蘿蔔、胡蘿蔔、魚羹、黑木耳、柴魚片									
12/19	五	奶油洋蔥素火腿炒飯(炒)		烤魷四味(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、洗選蛋、素火腿、洋蔥、高麗菜、胡蘿蔔、奶油	烤魷、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)		蒲燒鯛魚*1(蒸)	有機時蔬	青菜豆腐湯(煮)		4.5	2.5	1.1	3			665	
		白米、小米、高麗菜、肉絲、胡蘿蔔、鮮菇、蒜末	蒲燒鯛魚*1	青菜、豆腐、油蔥酥											
12/23	二	香芋雞湯粥(糙米粥+粥料)(煮)		滷豆乾海帶(滷)	美味時蔬	蒸肉圓*1(蒸)		4.0	2.6	1.6	2.5			628	
		糙米、白米、骨髓丁、芋頭、鮮菇、高麗菜、蝦米	海帶結、豆干	肉圓*1											
12/24	三	海苔飯(蒸)	沙茶魚丁(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	魚丁、凍豆腐、沙茶醬	大白菜、鮮菇、木耳、肉絲		番茄、馬鈴薯、大麥仁、絞肉									
12/25	四	行憲紀念日													
12/26	五	黑芝麻飯(蒸)	滷蛋*1(滷)	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	水煮蛋*1	豆干片、高麗菜、胡蘿蔔		綠豆、大麥仁									
12/29	一	黑芝麻飯(蒸)	醬燒豬排*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	調理豬排*1	黃豆芽、白干絲、肉絲、胡蘿蔔		鮮菇、高麗菜									
12/30	二	糙米飯(蒸)	鹽水鮮菇雞(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	雞丁、鮮菇、玉米筍、脆筍片	豆腐、絞肉、黑木耳、青蔥		鮮瓜、薑絲									
12/31	三	藜麥飯	三杯豆腸(燒)	蛋酥白菜(滷)	美味時蔬	薑汁地瓜珍珠湯(煮)		5.0	2.5	1	2.5			675	
		紅藜麥、白米	豆腸、鮮菇、胡蘿蔔、洋蔥、薑、胡麻油	大白菜、雞蛋、黑木耳		地瓜、老薑、粉角									
備註	一、國中學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可提供4大卡熱量，脂肪每公克可提供9大卡熱量，營養成分計算為平均值，熱量及營養素會隨攝取多寡而有所差異，飯以一半碗計，水果以一樣單份計。 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)														