



新竹市立三民國中午餐廚房 115年1+2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)	豆蛋肉 (份)	蔬菜 (份)	油脂 (份)	水果 (份)	奶類 (份)	熱量 (大卡)	備註欄
1/1	四	元旦													
1/2	五	麻油素肉片飯(糙米飯+飯料)(拌炒)			山藥捲*2(炸)	美味時蔬	味噌豆腐湯(煮)	腹 壓 豆 漿	4.0	2.1	1.0	3.0			598
		白米、糙米、素肉片、高麗菜、鮮菇 老薑、枸杞、紅棗			山藥捲*2		豆腐、乾海芽、味噌								
1/5	一	麥片飯	糖醋豆包(煮)		素白菜滷(煮)	美味時蔬	綠豆麥仁湯(煮)		4.5	2.5	1.3	2.5			648
		白米、麥片	豆包、彩椒、鮮瓜、鳳梨		大白菜、角螺、鮮菇、胡蘿蔔		綠豆、大麥仁								
1/6	二	白醬螺旋麵(螺旋麵+麵料)(煮)			素香雞排*1(炸)	美味時蔬	豆皮蘿蔔素湯(煮)		5	2.2	1	3			675
		螺旋麵、素絞肉、番茄、鮮菇、三色丁			素香雞排*1		皮酥、蘿蔔、鮮菇、薑								
1/7	三	海苔絲飯	香酥香椿豆腐(煮)		沙茶白菜素羹(炒)	美味時蔬	元氣番茄湯(煮)	鮮奶	4.5	2.5	1.0	2.5	1	790	
		白米、海苔絲	豆腐、香椿肉燥醬		大白菜、素羹、薑、香菜		番茄、鮮蔬、鮮菇								
1/8	四	素獅子頭燴飯(糙米飯+燴飯料)(燴)			素獅子頭*2(蒸)	美味時蔬	麻油菇菇湯(煮)	水果	4	2.1	1.2	2.5	1	640	
		白米、糙米、大白菜、胡蘿蔔、鮮菇			素獅子頭		鮮菇、鮮蔬、枸杞、麻油								
1/9	五	小米飯	素丸肉燥(煮)		高麗菜粉絲(炒)	美味時蔬	肉骨茶素羊湯(煮)		4.0	2.5	1.0	2.5		605	
		白米、小米	豆乾丁、素絞肉、素丸、鮮菇、薑		高麗菜、胡蘿蔔、粉絲、薑		鮮蔬、素羊肉、肉骨茶包								
1/12	一	五穀飯	鹹酥素雞丁(炸)		奶油菇白菜(煮)	有機時蔬	玉米濃湯(煮)		4.5	2.5	1.0	3		663	
		白米、五穀米	素雞丁、馬鈴薯		大白菜、鮮菇、麵筋泡、素火腿、奶油		玉米粒、馬鈴薯、胡蘿蔔、奶油								
1/13	二	糙米飯	田園玉米(炒)		炒豆腐(燒)	美味時蔬/ 元氣纖果包	紅豆紫米湯(煮)	鮮奶	4	2.5	1.2	2.5	1	760	
		白米、糙米	玉米粒、茶豆仁、胡蘿蔔、豆腸		油豆腐、豆芽菜、玉米筍、薑		紅豆、紫米、二砂糖								
1/14	三	菇菇燕麥粥(粥+粥料)(煮)			香酥腐皮捲*1(炸)	美味時蔬	芋泥包*1		4.0	2.3	1.0	3		613	
		白米、燕麥、高麗菜、鮮菇、素肉絲			豆包、鮮菇、素火腿、香菜		芋泥包*1								
1/15	四	紅燒番茄湯麵(煮)(白油麵+湯麵料)			十三香滷蘭花干(滷)	美味時蔬	冰心地瓜*1(蒸)	水果	4.5	2.2	1.2	2.5	1	683	
		白油麵、凍豆腐、番茄、鮮蔬、蘿蔔、薑			蘭花干、十三香料粉		冰心地瓜*1								
1/16	五	藜麥飯	馬鈴薯燉素肉(煮)		海苔冬粉捲(炸)	美味時蔬	白菜滷湯(煮)		4.0	2.3	1.0	2.5		590	
		白米、藜麥	素肉片、馬鈴薯、番茄、胡蘿蔔		海苔、冬粉、豆干、黑木耳、胡蘿蔔		大白菜、香菇、麵筋泡、紅蘿蔔								
1/19	一	糙米飯	宮保黑干(炒)		玉米素絞肉(炒)	有機時蔬	番茄油腐湯(煮)	鮮奶	4	2.2	1	2.5	1	733	
		白米、糙米	大黑豆干、鮮菇、花生、薑、乾辣椒		玉米粒、素絞肉、甜椒、馬鈴薯		番茄、油豆腐、薑								
1/20	二	素麵包*1			素芋泥豆包捲*1(炸)	美日C果汁*1				5.0	2.0	0.0		500	
		素麵包*1			豆包、芋頭	美日C果汁*1									
1/21	三	紫米飯	紅燒素肚(煮)		螞蟻上樹(炒)	美味時蔬	家常南瓜湯(煮)		4.5	2.3	0.6	2.5		615	
		白米、紫米	素肚、白蘿蔔、鮮菇、洋蔥、紅蘿蔔		冬粉、豆乾丁、豆芽菜、胡蘿蔔		南瓜、薑								
1/22	四	大亨堡	日式炒麵(白油麵+炒麵料)(炒)		炸豆腐排(炸)	美味時蔬	海芽味噌湯(煮)	水果	5.0	2.5	0.8	3	1	753	
		大亨堡	白油麵、素肉絲、高麗菜、香菇、紅蘿蔔、海苔絲		板豆腐、鮮菇、胡蘿蔔、玉米粒		海帶芽、味噌								
1/23	五	素炒米粉(炒)			椒麻油腐(煮)	美味時蔬	珍珠奶茶(煮)		4	2.5	1	2.5		605	
		細米粉、油片絲、胡蘿蔔、鮮菇、高麗菜、薑			油豆腐、番茄、鮮瓜、花椒粒		麥茶、決明子、黑糖粉角、奶粉、二砂糖								

寒假開始 假期愉快

二月菜單

2/23	一	糙米飯	堅果蔬菜丸子(炸)	三杯時蔬(炒)	有機時蔬	花生牛奶燕麥甜湯(煮)		4	2.5	1.1	2.5			608
		白米、糙米	堅果、豆腐、三色丁、鮮蔬	素火腿、茄子、甜椒、胡蘿蔔		花生、燕麥、麥片、奶粉								
2/24	二	台式素炒麵(麵條+炒料)(炒)		塔香素雞丁(炸)	美味時蔬	香菇枸杞結頭菜湯(煮)		4.5	2.3	1.1	3			650
		麵條、鮮蔬、豆干、胡蘿蔔、鮮菇、薑		塔香酥塊、馬鈴薯、九層塔		結頭菜、香菇、枸杞、老薑								
2/25	三	燕麥飯	香滷鮮菇豆包(滷)	沙茶彩絲(炒)	美味時蔬	蘿蔔玉米湯(煮)		4.0	2.2	1.0	2.5			583
		白米、燕麥	豆包、鮮菇	干絲、木耳、黃豆芽、胡蘿蔔、素沙茶醬		鮮瓜、玉米截								
2/26	四	時蔬小米拌飯(小米飯+拌飯料)		素火腿雙花(炒)	美味時蔬	鮮瓜海結湯(煮)		4	2.5	0.8	3			600
		白米、小米、素肉、鮮菇、鮮蔬、蘿蔔		白花菜、青花菜、素火腿		鮮瓜、海帶結								

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，飯以一半碗計，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)