

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)	豆魚 (份)	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)	復歷豆漿	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)	美味時蔬	綠豆麥仁湯(煮)	復歷豆漿	4.5	2.5	1.3	2.5					648	
		白米、麥片	豆包、彩椒、鮮瓜、鳳梨		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)	復歷豆漿	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)	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		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)	美味時蔬	肉骨茶素羊湯(煮)	復歷豆漿	4.0	2.5	1.0	2.5			605			
		白米、小米	豆乾丁、素絞肉、素丸、鮮菇、薑		鮮蔬、素羊肉、肉骨茶包											
1/12	一	五穀飯	鹹酥素雞丁(炸)	有機時蔬	玉米濃湯(煮)	復歷豆漿	4.5	2.5	1.0	3			663			
		白米、五穀米	素雞丁、馬鈴薯		玉米粒、馬鈴薯、胡蘿蔔、奶油											
1/13	二	糙米飯	田園玉米(炒)	美味時蔬/元氣果包	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		红豆、紫米、二砂糖											
1/14	三	姑姑燕麥粥(粥+粥料)(煮)	香酥腐皮捲*1(炸)	美味時蔬	芋泥包*1	水果	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)	美味時蔬	白菜滷湯(煮)	復歷豆漿	4.0	2.3	1.0	2.5		590				
		白米、藜麥	素肉片、馬鈴薯、番茄、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)	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		番茄、油豆腐、薑											
1/20	二	素麵包*1		素麵包*1	素芋泥豆包捲*1(炸)	美日C果汁*1	水果	5.0	2.0	0.0			500			
		素麵包*1		素麵包*1	豆包、芋頭	美日C果汁*1	水果									
1/21	三	紫米飯	紅燒素肚(煮)	美味時蔬	螞蟻上樹(炒)	家常南瓜湯(煮)	水果	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											
1/22	四	大亨堡	日式炒麵(白油麵+炒麵料)(炒)	美味時蔬	炸豆腐排(炸)	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											
1/23	五	素炒米粉(炒)		美味時蔬	椒麻油腐(煮)	珍珠奶茶(煮)	水果	4	2.5	1	2.5	1	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											

寒假開始 假期愉快

三月菜單

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)	水果	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)	水果	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)	水果	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、玉米鬪												
2/26	四	時蔬小米丼飯(小米飯+丼飯料)		素火腿雙花(炒)	美味時蔬	鮮瓜海結湯(煮)	水果	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												
2/27	五	和平紀念日																
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)																