



新竹市立三民國中午餐廚房
115年1+2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	蔬	油	水	奶	熱	備註	
							鮮奶	豆漿										
1/1	四					元旦												
1/2	五	麻油雞飯(糙米飯+飯料)(拌炒)		魚柳條*2(炸)	美味時蔬	味噌豆腐湯(煮)	履歷 豆漿	4.0	2.1	1.0	3.0					598		
		白米、糙米、雞肉、高麗菜、鮮菇、老薑、枸杞、紅棗		魚柳條*2		豆腐、乾海芽、柴魚片、味噌												
1/5	一	麥片飯	糖醋豆包(煮)	蛋酥白菜(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、洋蔥、彩椒、鮮瓜、鳳梨	大白菜、洗選蛋、胡蘿蔔		綠豆、大麥仁												
1/6	二	白醬螺旋麵(螺旋麵+麵料)(煮)		香酥雞排*1(炸)	美味時蔬	洋蔥培根湯(煮)	5	2.2	1	3						675		
		螺旋麵、絞肉、洋蔥、番茄、三色丁		調理雞排*1		洋蔥、培根、胡蘿蔔、蒜末												
1/7	三	海苔絲飯	香酥魚丁(炸)	沙茶白菜火鍋條(炒)	美味時蔬	番茄蛋花湯(煮)	鮮奶	4.5	2.5	1.0	3				1	813		
		白米、海苔絲	魚丁、百頁豆腐、九層塔	火鍋條、大白菜、大蒜		番茄、鮮蔬、鮮菇、洗選蛋												
1/8	四	獅子頭燴飯(糙米飯+燴飯料)(燴)		獅子頭*2(蒸)	美味時蔬	麻油菇菇湯(煮)	水果	4	2.1		2.5	1			610			
		白米、糙米、大白菜、胡蘿蔔、鮮菇		獅子頭*2		鮮菇、鮮蔬、枸杞、麻油												
1/9	五	小米飯	魚丸肉燥(煮)	高麗菜粉絲(炒)	美味時蔬	肉骨茶排骨湯(煮)	4.0	2.5	1.0	2.5					605			
		白米、小米	絞肉、魚丸、鮮菇、洋蔥、紅蔥頭	高麗菜、胡蘿蔔、粉絲、大蒜		鮮蔬、軟骨丁、肉骨茶包												
1/12	一	五穀飯	鹹酥雞丁(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	雞肉、馬鈴薯	大白菜、鮮菇、麵筋泡、火腿、奶油		玉米粒、馬鈴薯、胡蘿蔔、奶油												
1/13	二	糙米飯	茶豆炒蛋(炒)	炒油腐(炒)	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	洗選蛋、茶豆仁、胡蘿蔔、玉米粒	油豆腐、豆芽菜、玉米筍、蒜		紅豆、紫米、二砂糖												
1/14	三	海鮮燕麥粥(粥+粥料)(煮)		黑胡椒豬排(炸)	美味時蔬	奶皇包*1(蒸)	4.0	2.3	1.0	3					613			
		白米、燕麥、高麗菜、蝦仁、鮭魚、絞肉、香菇		帶骨黑胡椒豬排*1		奶皇包*1												
1/15	四	紅燒番茄豬肉湯麵(煮)(白油麵+湯麵料)		滷蛋*1(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、豬肉丁、番茄、蘿蔔、洋蔥、凍豆腐、蔥、薑、蒜		水煮蛋*1		冰心地瓜*1												
1/16	五	藜麥飯	馬鈴薯燉肉(煮)	泡菜豆腐(煮)	美味時蔬	白菜滷湯(煮)	4.0	2.3	1.0	2.5					590			
		白米、藜麥	豬肉丁、馬鈴薯、胡蘿蔔、洋蔥	豆腐、韓式泡菜、黃豆芽、青蔥		大白菜、香菇、麵筋泡、紅蘿蔔、蝦米												
1/19	一	糙米飯	宮保雞丁(炒)	玉米肉末(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	雞丁、米血糕、鮮瓜、鮮菇、花生、薑、乾辣椒	玉米粒、絞肉、洋蔥、甜椒、青蔥		番茄、油豆腐、薑												
1/20	二	統一奶酥麵包*1		炸雞腿排*1(炸)		美日C果汁*1	4.0	2.0	0.0						430			
		統一奶酥麵包*1		雞腿排*1		美日C果汁*1												
1/21	三	紫米飯	紅燒魚丁(煮)	螞蟻上樹(炒)	美味時蔬	南瓜排骨湯(煮)	4.5	2.3	0.6	2.5					615			
		白米、紫米	魚丁、凍豆腐、胡蘿蔔、洋蔥、青蔥	冬粉、絞肉、豆芽菜、胡蘿蔔		南瓜、軟骨丁												
1/22	四	大亨堡	日式炒麵(白油麵+炒麵料)(炒)	韓式雞柳條*2(炸)	美味時蔬	海芽豆腐蛋花湯(煮)	水果	5.0	2.5	0.8	3	1			753			
		大亨堡	白油麵、肉絲、高麗菜、香菇、紅蘿蔔、海苔絲	調理雞柳條*2、白芝麻		豆腐、海帶芽、雞蛋、蔥												
1/23	五	素炒米粉(炒)		洋蔥火腿炒蛋(炒)	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、黑木耳、高麗菜、紅蔥頭、韭菜		雞蛋、洋蔥、素火腿、玉米粒		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	堅果玉米炒蛋(炒)	椒麻豆腐(煮)	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	洗選蛋、玉米粒、洋蔥、青蔥、堅果	豆腐、番茄、鮮瓜、花椒粒		花生、燕麥、麥片、奶粉											
2/24	二	台式炒麵(麵條+炒料)(炒)		章魚小丸子*2(炸)	美味時蔬	結頭菜雞湯(煮)	4.5	2.3	1.1	3					650		
		麵條、鮮蔬、洗選蛋、胡蘿蔔、鮮菇、蝦米、大蒜		鮭魚丸、海苔絲		結頭菜、香菇、雞肉、老薑											
2/25	三	燕麥飯	香滷豬排*1(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	生鮮豬排*1	干絲、木耳、黃豆芽、胡蘿蔔、沙茶醬		蘿蔔、玉米截											
2/26	四	雞肉親子丼(小米飯+丼飯料)(煮)		培根雙花(炒)	美味時蔬	鮮瓜海帶湯(煮)	4	2.5	0.8	3					600		
		白米、小米、雞肉、洗選蛋、鮮蔬、洋蔥、胡蘿蔔		白花菜、青花菜、培根、蒜末		鮮瓜、海帶結											
2/27	五	和平紀念日															
備註	<p>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。</p> <p>二、如遇特殊或不可抗拒之</p>																