



新竹市立三民國午餐廚房 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	豆蛋魚肉	蔬菜	油脂	水果	奶類	熱量	備註欄
							鮮奶 豆漿	(份)	(份)	(份)	(份)	(份)	(大卡)		
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)		炒油豆腐(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、魷魚、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	番茄油豆腐湯(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			魷魚丸、海苔絲		結頭菜、香菇、雞肉、老薑								
2/25	三	燕麥飯	香油豬排*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、玉米粒								
2/26	四	雞肉親子丼(小米飯+丼飯料)(煮)			培根雙花(炒)	美味時蔬	鮮瓜海結湯(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	一. 國中學童營養午餐建議總熱量的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，熱量及營養素會隨機取多寡而有所差異，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)														