



新竹市立三民國中午餐廚房
115年3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	主	豆	蔬	油	水	奶	熱	備	
							鮮	食	蛋	菜	脂	米	類	量		
							鮮奶	(份)	(份)	(份)	(份)	(份)	(份)	(大卡)		
3/2	一	糙米飯(蒸)	泰式豆包*1(炸)	田園玉米(炒)	有機時蔬	薑絲結頭菜湯(煮)		4.0	2.5	0.8	3.0				623	
		白米、糙米	豆包、甜椒、鮮瓜、薑	玉米粒、馬鈴薯、素絞肉、豆乾、胡蘿蔔		結頭菜、薑										
3/3	二	三杯鮮蔬炒飯(燕麥飯+炒料)(炒)		香椿豆腐(炸)	美味時蔬	薑汁地瓜QQ湯(煮)	鮮奶	4.5	2.5	1	2.5		1	790		
		燕麥、白米、素火腿、鮮蔬、胡蘿蔔、九層塔、薑	豆腐、香椿素肉醬	地瓜、QQ、老薑												
3/4	三	紫米飯(蒸)	宮保黑乾(炒)	豆皮白菜(炒)	美味時蔬	鮮瓜枸杞湯(煮)		4	2	0.8	2.5			563		
		紫米、白米	大黑乾、鮮瓜、鮮菇、紅蘿蔔、薑	白菜、角螺、黑木耳、枸杞		鮮瓜、枸杞、薑										
3/5	四	素炸醬麵(白油麵+拌麵料)(炒)		港式素燒賣*2(蒸)	美味時蔬	海芽鮮菇湯(煮)		5.0	1.8	0.9	2.5	1		680		
		白油麵、素絞肉、豆干、鮮瓜、紅蘿蔔	港式素燒賣	海帶芽、鮮菇、薑												
3/6	五	地瓜飯(蒸)	糖醋彩椒素雞(炒)	燴鮮瓜(燴)	美味時蔬	羅宋湯(煮)		4.5	2.7	0.8	2.5			650		
		白米、地瓜	彩椒、素雞	鮮瓜、鮮菇、素腰花、胡蘿蔔		番茄、素絞肉、馬鈴薯、大麥仁										
3/9	一	五穀飯(蒸)	素瓜仔肉燴豆腐(煮)	海根片絲(炒)	有機時蔬	番茄蔬菜湯(煮)		4.0	2.0	1.0	2.5			568		
		白米、五穀米	素絞肉、麻油瓜、鮮瓜、豆腐	海根、油片絲、素肉絲、九層塔、辣椒		番茄、鮮蔬、薑										
3/10	二	小米飯(蒸)	蒲燒素排(燒)	什錦堅果玉筍鮮蔬(炒)	美味時蔬	蘿蔔素丸湯(煮)	豆漿	4.0	2.3	0.8	2.5			585		
		白米、小米	麵腸、海苔、白芝麻	鮮蔬、玉米筍、胡蘿蔔、堅果、薑		白蘿蔔、素丸										
3/11	三	燕麥飯(蒸)	香椿炒四色(炒)	椒香油腐(炒)	海苔包	冬瓜山粉圓(煮)		4.5	2.5	0.7	2.5			633		
		白米、燕麥	玉米粒、素火腿、豆乾丁、毛豆仁、香椿素肉醬	高麗菜、油豆腐、胡蘿蔔、黑木耳、花椒粒		冬瓜糖磚、山粉圓										
3/12	四	素沙茶炒麵(白油麵+炒料)(炒)		日式豆腐丸(炸)	美味時蔬	紅棗海結湯(煮)		5.0	3.0	0.9	3			733		
		白油麵、鮮蔬、油片絲、胡蘿蔔、黑木耳、薑、素沙茶醬	豆腐、玉米粒、胡蘿蔔、海苔絲	海帶結、紅棗、薑												
3/13	五	咖哩素雞肉飯(麥片飯+咖哩飯料)		清炒豆包雙花(炒)	美味時蔬	榨菜粉絲湯(煮)		4.5	2.2	1.0	2.5			618		
		白米、麥片、素雞丁、馬鈴薯、胡蘿蔔、鮮菇	青花菜、白花菜、豆包、胡蘿蔔	榨菜、高麗菜、粉絲												
3/16	一	黑芝麻飯(蒸)	洋芋燉菜(煮)	麻婆豆腐(煮)	有機時蔬	薑絲鮮瓜湯(煮)		4.5	2.5	0.8	2.5			635		
		白米、黑芝麻	馬鈴薯、番茄、鮮菇、胡蘿蔔	豆腐、黑木耳、素絞肉		鮮瓜、薑										
3/17	二	糙米飯(蒸)	京醬豆干(炒)	酸甜波羅豆腸(炸)	美味時蔬	肉骨茶素羊肉湯(煮)	鮮奶	4	3	0.9	2.5		1	790		
		白米、糙米	豆干、豆薯、胡蘿蔔	豆腸、彩椒、鳳梨、木耳		高麗菜、素羊肉、肉骨茶包、枸杞										
3/18	三	玉米鮮菇粥(燕麥粥+粥料)		飄香素滷味(滷)	美味時蔬	香菇薺菜包*1(蒸)		4.5	2.1	0.7	2.5			603		
		燕麥、白米、素絞肉、鮮蔬、玉米粒、鮮菇、芹菜	海帶捲、百頁結、豆干、蘿蔔	香菇薺菜包												
3/19	四	日式炒烏龍麵(烏龍麵+炒料)(炒)		香酥素魚排*1(炸)	美味時蔬	味噌豆腐湯(煮)	水果	4.0	2.4	0.7	3	1		673		
		烏龍麵、素肉絲、素羹、素魚板、鮮蔬、鮮菇、胡蘿蔔	素魚排*1	豆腐、乾海芽、味噌												
3/20	五	藜麥飯(蒸)	番汁豆包(燴)	沙茶彩絲(炒)	美味時蔬	珍珠奶茶(煮)		4.5	2.5	1.0	2.5			640		
		白米、藜麥	豆包、番茄、茶豆仁	豆干絲、木耳、黃豆芽、胡蘿蔔、素沙茶醬		麥茶、決明子、粉角、奶粉										
3/23	一	糙米飯(蒸)	塔香鮮菇豆腸(燒)	回鍋乾片(炒)	有機時蔬	素關東煮湯(煮)		4.2	2.5	0.9	2.5			617		
		白米、糙米	豆腸、鮮蔬、九層塔、薑	豆干、高麗菜、胡蘿蔔、薑		蘿蔔、玉米、油豆腐、鮮菇、香菜										
3/24	二	番茄素肉醬義大利麵(螺旋麵+麵料)		椒鹽海苔腐皮捲(炸)	美味時蔬	南瓜濃湯(煮)		5	2.3	0.7	3			675		
		螺旋麵、素絞肉、素火腿、番茄、鮮菇、玉米粒	豆包、鮮菇、花生、海苔	南瓜、胡蘿蔔												
3/25	三	海苔絲飯(蒸)	塔香菜圃麵腸(炒)	紅燒豆腐(燒)	美味時蔬	紅豆紫米甜湯(煮)	鮮奶	4.5	2.5	0.9	2.5		1	788		
		海苔絲、白米	麵腸、菜圃、素火腿、九層塔	豆腐、蘿蔔、胡蘿蔔、鮮菇		紅豆、紫米、花豆										
3/26	四	鮮菇素蝦仁燴飯(麥片飯+燴飯料)		十三香滷烤麩(滷)	美味時蔬	當歸凍腐湯(煮)	水果	4	2.3	0.8	2.5	1		645		
		麥片飯、素蝦仁、素肉絲、高麗菜、鮮菇、胡蘿蔔	烤麩、蘿蔔、鮮菇、十三香粉	凍豆腐、當歸、枸杞												
3/27	五	燕麥飯(蒸)	打拋乾丁(炒)	紅娘高麗菜(炒)	美味時蔬	麻油菇菇湯(煮)		4.0	2.4	1.2	2.5			603		
		白米、燕麥	豆干、番茄、九層塔、薑	高麗菜、胡蘿蔔、黑木耳、角螺		鮮蔬、鮮菇、枸杞										
3/30	一	五穀飯(蒸)	素韓式雙拼(炸)	醬燒油腐(炒)	有機時蔬	青木瓜素肉片湯(煮)		4	2.3	0.9	3			610		
		白米、五穀米	素雞丁、地瓜、白芝麻	油豆腐、綠豆芽、胡蘿蔔、素肉絲		青木瓜、素肉片、枸杞、薑										
3/31	二	味噌豆腐小米拌飯(小米飯+拌飯料)		起司奶香白菜(炒)	美味時蔬	馬鈴薯玉米湯(煮)		4.5	2.6	1	2.5			648		
		小米、白米、豆腐、高麗菜、鮮菇、胡蘿蔔、味噌	白菜、起司、鮮菇、胡蘿蔔	馬鈴薯、玉米												