



新竹市立三民國午餐廚房
115年3月份午餐〈筆〉菜單



| 日期 | 星期 | 主食 | 副菜一 | 副菜二 | 副菜三 | 湯 | 水果 | 蛋 | 魚肉 | 蔬菜 | 油脂 | 水 | 奶類 | 熱量 | 備註欄 |
|------|----|------------------------------|--------------------|--------------------|------|-----------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| | | | | | | | 鮮奶 | 豆漿 | (份) | (份) | (份) | (份) | (份) | (份) | |
| 3/2 | 一 | 糙米飯(蒸) | 泰式魚片*1(炸) | 玉米肉末(炒) | 有機時蔬 | 結頭菜排骨湯(煮) | | | | | | | | | |
| | | 白米、糙米 | 生鮮魚片、甜椒、洋蔥、蔥、薑 | 玉米粒、馬鈴薯、絞肉、豆乾、胡蘿蔔 | | 結頭菜、軟骨丁、薑 | 鮮奶 | 4.0 | 2.5 | 0.8 | 3.0 | | | | 623 |
| 3/3 | 二 | 三杯鮮蔬炒飯(燕麥飯+炒料) | | 韓式豆腐(煮) | 美味時蔬 | 薑汁地瓜QQ湯(煮) | | | | | | | | | |
| | | 燕麥、白米、雞蛋、鮮蔬、洋蔥、胡蘿蔔、青蔥、大蒜 | 豆腐、韓式泡菜、黃豆芽、大蒜 | 地瓜、QQ、老薑 | | 鮮奶 | 4.5 | 2.5 | 1 | 2.5 | | 1 | | 790 | |
| 3/4 | 三 | 紫米飯(蒸) | 宮保雞丁(炒) | 蛋香白菜(炒) | 美味時蔬 | 鮮瓜枸杞湯(煮) | | | | | | | | | |
| | | 紫米、白米 | 雞丁、米血糕、鮮瓜、鮮菇、紅蘿蔔、蔥 | 白菜、洗選蛋、角螺、黑木耳、彩椒 | | 鮮瓜、枸杞、薑 | 鮮奶 | 4 | 2 | 0.8 | 2.5 | | | 563 | |
| 3/5 | 四 | 炸醬麵(白油麵+拌麵料) | | 港式燒賣*2(蒸) | 美味時蔬 | 海芽蛋花湯(煮) | | | | | | | | | |
| | | 白油麵、絞肉、豆干、洋蔥、鮮瓜、紅蘿蔔、蒜末 | 港式燒賣 | 海帶芽、雞蛋、蔥、薑 | | 鮮奶 | 5.0 | 1.8 | 0.9 | 2.5 | 1 | | | 680 | |
| 3/6 | 五 | 地瓜飯(蒸) | 洋蔥豬柳(炒) | 開陽鮮瓜(炒) | 美味時蔬 | 羅宋湯(煮) | | | | | | | | | |
| | | 白米、地瓜 | 豬柳條、洋蔥、蔥、彩椒 | 鮮瓜、鮮菇、肉絲、蝦皮 | | 番茄、絞肉、馬鈴薯、大麥仁 | 鮮奶 | 4.5 | 2.7 | 0.8 | 2.5 | | | 650 | |
| 3/9 | 一 | 五穀飯(蒸) | 瓜仔肉(煮) | 海根片絲(炒) | 有機時蔬 | 番茄豆腐湯(煮) | | | | | | | | | |
| | | 白米、五穀米 | 絞肉、麻油瓜、鮮瓜、大蒜 | 海根、油片絲、肉絲、九層塔、辣椒 | | 番茄、豆腐、薑 | 鮮奶 | 4.0 | 2.0 | 1.0 | 2.5 | | | 568 | |
| 3/10 | 二 | 小米飯(蒸) | 蒲燒鯛魚*1(蒸) | 什錦堅果玉筍鮮蔬(炒) | 美味時蔬 | 蘿蔔貢丸湯(煮) | | | | | | | | | |
| | | 白米、小米 | 蒲燒鯛魚*1 | 鮮蔬、玉米筍、胡蘿蔔、堅果、蒜末 | | 白蘿蔔、貢丸 | 豆漿 | 4.0 | 2.3 | 0.8 | 2.5 | | | 585 | |
| 3/11 | 三 | 燕麥飯(蒸) | 玉米炒蛋(炒) | 椒香油腐(炒) | 杏仁小魚 | 冬瓜山粉圓(煮) | | | | | | | | | |
| | | 白米、燕麥 | 玉米粒、雞蛋、素火腿、洋蔥、蔥 | 高麗菜、油豆腐、胡蘿蔔、黑木耳、蒜 | | 冬瓜糖磚、山粉圓 | 鮮奶 | 4.5 | 2.5 | 0.7 | 2.5 | | | 633 | |
| 3/12 | 四 | 沙茶炒麵(白油麵+炒料) | | 日式小丸子*2(炸) | 美味時蔬 | 海結雞湯(煮) | | | | | | | | | |
| | | 白油麵、鮮蔬、肉絲、洋蔥、胡蘿蔔、黑木耳、沙茶醬 | 魷魚丸、海苔絲、柴魚片 | 海帶結、骨腿、薑 | | 鮮奶 | 5.0 | 3.0 | 0.9 | 3 | | | 733 | | |
| 3/13 | 五 | 咖哩雞肉飯(麥片飯+咖哩飯料) | | 蒜香雙花(炒) | 美味時蔬 | 冬菜粉絲湯(煮) | | | | | | | | | |
| | | 白米、麥片、雞丁、馬鈴薯、胡蘿蔔、洋蔥 | 青花菜、白花菜、胡蘿蔔、大蒜 | 高麗菜、冬菜、粉絲、紅蔥頭 | | 鮮奶 | 4.5 | 2.2 | 1.0 | 2.5 | | | 618 | | |
| 3/16 | 一 | 黑芝麻飯(蒸) | 洋芋燉雞(煮) | 麻婆豆腐(煮) | 有機時蔬 | 鮮魚丸湯(煮) | | | | | | | | | |
| | | 白米、黑芝麻 | 雞丁、馬鈴薯、洋蔥、胡蘿蔔、柴魚片 | 豆腐、黑木耳、絞肉、青蔥 | | 鮮瓜、魚丸、薑 | 鮮奶 | 4.5 | 2.5 | 0.8 | 2.5 | | | 635 | |
| 3/17 | 二 | 糙米飯(蒸) | 京醬肉絲(炒) | 糖醋洋蔥火鍋條(炒) | 美味時蔬 | 內骨茶排骨湯(煮) | | | | | | | | | |
| | | 白米、糙米 | 肉絲、豆薯、胡蘿蔔、青蔥 | 洋蔥、火鍋條、鳳梨、胡蘿蔔 | | 高麗菜、軟骨丁、內骨茶包、枸杞 | 鮮奶 | 4 | 3 | 0.9 | 2.5 | 1 | | 790 | |
| 3/18 | 三 | 玉米滑蛋粥(燕麥粥+粥料) | | 香油豬排*1(油) | 美味時蔬 | 奶皇包*1(蒸) | | | | | | | | | |
| | | 燕麥、白米、雞蛋、絞肉、鮮蔬、玉米粒、鮮菇、紅蔥頭、芹菜 | 調理豬排 | 奶皇包 | | 鮮奶 | 4.5 | 2.1 | 0.7 | 2.5 | | | 603 | | |
| 3/19 | 四 | 日式炒烏龍麵(烏龍麵+炒料)(炒) | | 香酥魚柳*2(炸) | 美味時蔬 | 味噌豆腐湯(煮) | | | | | | | | | |
| | | 烏龍麵、肉絲、魚羹條、鮮蔬、洋蔥、鮮菇、胡蘿蔔 | 香酥魚柳*2 | 豆腐、乾海芽、味噌 | | 水果 | 4.0 | 2.4 | 0.7 | 3 | 1 | | 673 | | |
| 3/20 | 五 | 藜麥飯(蒸) | 番茄炒蛋(炒) | 沙茶彩絲(炒) | 美味時蔬 | 珍珠奶茶(煮) | | | | | | | | | |
| | | 白米、藜麥 | 洗選蛋、番茄、洋蔥、青蔥 | 豆干絲、木耳、黃豆芽、胡蘿蔔、沙茶醬 | | 麥茶、決明子、粉角、奶粉 | 鮮奶 | 4.5 | 2.5 | 1.0 | 2.5 | | | 640 | |
| 3/23 | 一 | 糙米飯(蒸) | 蔥燒魚丁(燒) | 回鍋乾片(炒) | 有機時蔬 | 關東煮湯(煮) | | | | | | | | | |
| | | 白米、糙米 | 魚丁、鮮蔬、洋蔥、蔥、薑、蒜 | 豆干、肉絲、高麗菜、胡蘿蔔、蔥 | | 蘿蔔、玉米、油豆腐、柴魚片 | 鮮奶 | 4.2 | 2.5 | 0.9 | 2.5 | | | 617 | |
| 3/24 | 二 | 番茄肉醬義大利麵(螺旋麵+麵料) | | 豬肉餡餅*1(炸) | 美味時蔬 | 南瓜濃湯(煮) | | | | | | | | | |
| | | 螺旋麵、絞肉、番茄、洋蔥、玉米粒、大蒜 | 豬肉餡餅*1 | 南瓜、洋蔥、胡蘿蔔、培根 | | 鮮奶 | 5 | 2.3 | 0.7 | 3 | | | 675 | | |
| 3/25 | 三 | 海苔絲飯(蒸) | 塔香菜圓炒蛋(炒) | 紅燒豆腐(燒) | 美味時蔬 | 紅豆紫米甜湯(煮) | | | | | | | | | |
| | | 海苔絲、白米 | 菜圓、雞蛋、素火腿、洋蔥、九層塔 | 豆腐、蘿蔔、胡蘿蔔、蔥 | | 紅豆、紫米、花豆 | 鮮奶 | 4.5 | 2.5 | 0.9 | 2.5 | 1 | | 788 | |
| 3/26 | 四 | 鮮菇蝦仁燴飯(麥片飯+燴飯料) | | 十三香油腿排*1(油) | 美味時蔬 | 當歸豚肉湯(煮) | | | | | | | | | |
| | | 麥片飯、蝦仁、雞蛋、肉絲、高麗菜、鮮菇、洋蔥、胡蘿蔔 | 雞腿排*1、十三香粉 | 蘿蔔、軟骨丁、當歸、枸杞 | | 鮮奶 | 4 | 2.3 | 0.8 | 2.5 | 1 | | 645 | | |
| 3/27 | 五 | 燕麥飯(蒸) | 打拋豬(炒) | 蝦皮高麗菜(炒) | 美味時蔬 | 麻油菇菇湯(煮) | | | | | | | | | |
| | | 白米、燕麥 | 絞肉、洋蔥、番茄、九層塔、蔥、蒜 | 高麗菜、胡蘿蔔、黑木耳、角螺、蝦皮 | | 鮮蔬、鮮菇、枸杞 | 鮮奶 | 4.0 | 2.4 | 1.2 | 2.5 | | | 603 | |
| 3/30 | 一 | 五穀飯(蒸) | 韓式翅小腿*2(炸) | 醬燒油腐(炒) | 有機時蔬 | 洋蔥蛋花湯(煮) | | | | | | | | | |
| | | 白米、五穀米 | 調理翅小腿、白芝麻 | 油豆腐、綠豆芽、胡蘿蔔、肉絲 | | 洋蔥、雞蛋、青蔥 | 鮮奶 | 4 | 2.3 | 0.9 | 3 | | | 610 | |
| 3/31 | 二 | 雞肉小米親子丼(小米飯+丼飯料) | | 起司奶香白菜(炒) | 美味時蔬 | 馬鈴薯排骨湯(煮) | | | | | | | | | |
| | | 小米、白米、雞丁、雞蛋、洋蔥、高麗菜、胡蘿蔔 | 白菜、起司、鮮菇、胡蘿蔔、大蒜 | 馬鈴薯、軟骨丁 | | 鮮奶 | 4.5 | 2.6 | 1 | 2.5 | | | 648 | | |

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)