



新竹市立三民國中午餐廚房

115年5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	豆蛋肉	蔬菜	油脂	水果	奶類	熱量	備註
							鮮奶	(份)	(份)	(份)	(份)	(份)	(份)	(大卡)	
5/1	五	勞動節放假													
5/4	一	糙米飯(蒸)	醬淋大四角油腐*1(滷)	堅果起司南瓜炒蛋(炒)	有機時蔬	冬瓜山粉圓(煮)	履歷漿	4	2.5	1.4	2.5			615	
		糙米、白米	大四角油豆腐、鮮蔬	洗選蛋、南瓜、堅果、起司		冬瓜磚、山粉圓									
5/5	二	紅燒番茄豬肉湯麵(白油麵+湯麵料)(煮)	麵筋雙花(炒)	花菜、麵筋泡、胡蘿蔔、胡蘿蔔、洋蔥、青蔥、蒜	海苔包	地瓜碰*2(炸)	3.5	2.3	1	3				623	
		白油麵、豬肉角、凍豆腐、番茄、蘿蔔、胡蘿蔔、洋蔥、青蔥、蒜				地瓜碰*2									
5/6	三	紫米飯(蒸)	糖醋鳳梨雞丁(燒)	關東煮(煮)	美味時蔬	南瓜濃湯(煮)	4.0	2.4	1.2	3				625	
		紫米、白米	雞丁、鳳梨、洋蔥、胡蘿蔔、番茄醬	海帶結、玉米粒、小魚丸、油豆腐、柴魚片		南瓜、洋蔥、馬鈴薯、玉米粒、奶油									
5/7	四	台式糙米鹹粥(煮)		滷雞腿*1(滷)	美味時蔬	芋泥包*1(蒸)	4	3	1	2.5	1			703	
		糙米、白米、絞肉、高麗菜、胡蘿蔔、香菇、油蔥酥	雞腿*1	芋泥包											
5/8	五	小米飯(蒸)	沙茶魚丁(煮)	珍菇燴白菜(燴)	美味時蔬	蘿蔔貢丸湯(煮)	3.5	2.1	1.3	2.5				548	
		小米、白米	魚丁、凍豆腐、洋蔥、胡蘿蔔、薑、蔥、沙茶醬	大白菜、鮮菇、木耳、肉絲		白蘿蔔、貢丸、薑									
5/11	一	沙茶炒麵(白油麵+炒麵炒料)(炒)		樹子蒸魚*1(蒸)	有機時蔬	什錦番茄湯(煮)	3.5	2.6	1.3	2.5				585	
		白油麵、肉絲、高麗菜、胡蘿蔔、蒜末、香菇、沙茶醬	魚片、樹子、薑	番茄、高麗菜、香菇											
5/12	二	麥片飯(蒸)	壽喜燒素肚(煮)	紅娘炒蛋(煮)	美味時蔬	紅豆紫米甜湯(煮)	鮮奶	4	2.5	1	2.5		1	755	
		麥片、白米	素肚、大白菜、鮮菇、黑木耳、胡蘿蔔、柴魚片	雞蛋、胡蘿蔔、蔥、蒜末		紅豆、花豆、紫米									
5/13	三	糙米飯(蒸)	白醬雞肉(煮)	田園火腿玉米(炒)	美味時蔬	海芽蛋花湯(煮)	3.5	2.4	1.1	2.5				565	
		糙米、白米	雞肉、洋蔥、馬鈴薯、胡蘿蔔、青花菜、奶粉	豆薯、玉米、火腿丁、毛豆仁		乾海帶芽、雞蛋、薑									
5/14	四	風城米粉(米粉+米粉炒料)(炒)		雞柳條*2(炸)	美味時蔬	雙色蘿蔔湯(煮)	3.5	2.3	1.3	3	1			645	
		米粉、肉絲、高麗菜、胡蘿蔔、豆芽菜、香菇、紅蔥頭、韭菜、蝦米	雞柳條	白蘿蔔、紅蘿蔔、肉絲											
5/15	五	燕麥飯(蒸)	打拋豬肉(煮)	麻婆豆腐(煮)	美味時蔬	鮮瓜麵線湯(煮)	3.5	2.7	1.2	2.5				590	
		燕麥、白米	絞肉、番茄、洋蔥、蒜末、九層塔	板豆腐、絞肉、青蔥、蒜		鮮瓜、白麵線、肉片									
5/18	一	五穀飯(蒸)	瓜仔雞(煮)	肉末燒鮮瓜(煮)	有機時蔬	小魚味噌湯(煮)	3.5	2.5	1.2	2.5				575	
		五穀米、白米	骨腿丁、麻油瓜、白蘿蔔、胡蘿蔔	絞肉、鮮瓜、生香菇、蔥		豆腐、小魚干、乾海帶芽、味噌									
5/19	二	小米飯(蒸)	泡菜年糕燒肉(燒)	青花炒黑輪(炒)	美味時蔬	珍菇蛋花湯(煮)	4.0	2.6	1.4	2.5				623	
		小米、白米	肉片、泡菜、年糕、大白菜	青花菜、黑輪、胡蘿蔔		白蘿蔔、秀珍菇、雞蛋									
5/20	三	藜麥飯(蒸)	玉米炒蛋(炒)	三杯豆腸(燒)	美味時蔬	綠豆麥仁湯(煮)	鮮奶	4.0	2.5	1.1	2.5		1	758	
		紅藜麥、白米	雞蛋、玉米粒、蒜末	豆腸、杏鮑菇、胡蘿蔔、洋蔥、薑、胡麻油		綠豆、大麥仁									
5/21	四	高麗菜飯(糙米飯+炒料)(拌炒)		香酥魚柳條*2(炸)	美味時蔬	筍片湯(煮)	3.0	2.4	1.3	3	1			618	
		白米、糙米、高麗菜、肉絲、豆乾丁、胡蘿蔔、香菇、蒜末	魚柳條	竹筍、肉片											
5/22	五	魚羹麵線糊(麵線+麵線料)(煮)		香滷豬排*1(滷)	美味時蔬	刈包*1(蒸)	3.5	2.6	1	2.5				577.5	
		紅麵線、魚羹、雞蛋、大白菜、筍絲、黑木耳、胡蘿蔔、蒜、柴魚片	調理豬排*1	刈包											
5/25	一	海苔飯(蒸)	蒲燒鯛魚*1(蒸)	鮮瓜肉片(煮)	有機時蔬	紅豆紫米湯(煮)	4	2.5	1	3				627.5	
		海苔絲、白米	蒲燒鯛魚	鮮瓜、肉片、香菇、胡蘿蔔、蒜		紅豆、花豆、紫米									
5/26	二	麥片飯(蒸)	咕咾肉柳(炒)	炒油腐(炒)	美味時蔬	紅棗鮮瓜湯(煮)	3.5	2.6	1.2	2.5				583	
		麥片、白米	豬柳、洋蔥、彩椒、鳳梨	三角油豆腐、洋蔥、胡蘿蔔、青蔥、蒜		鮮瓜、肉片、紅棗									
5/27	三	雞肉咖哩拌烏龍麵(烏龍麵+雞肉咖哩料)(煮)		蝦米高麗菜(炒)	美味時蔬	羅宋湯(煮)	3	2.4	1.3	2.5				535	
		烏龍麵、雞肉、洋蔥、馬鈴薯、胡蘿蔔、咖哩粉	高麗菜、蝦米、胡蘿蔔、蒜	番茄、馬鈴薯、肉片、香菇、大麥仁											
5/28	四	香菇雞糙米粥(糙米粥+粥料)(煮)		滷豆乾海帶(滷)	美味時蔬	奶皇包*1(蒸)	鮮奶	4.0	2.3	1.1	2.5	1		743	
		糙米、白米、雞胸丁、香菇、高麗菜、玉米粒	海帶結、豆干	奶皇包											
5/29	五	紫米飯(蒸)	椒鹽炸蛋*1(炸)	回鍋干片(炒)	美味時蔬	玉米濃湯(煮)	3.5	2.5	1	3				593	
		紫米、白米	水煮蛋	豆干片、高麗菜、胡蘿蔔		玉米粒、馬鈴薯、胡蘿蔔、洋蔥									

菜單開立: 藝慶企業有限公司 陳家潤小姐 審查單位: 三民國中4月午餐委員會

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後，方可變更菜單；不便之處，敬請見諒。
 三、過敏原資訊：本菜單部分菜色含有甲殼類、花生、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、奶類、芒果、海鮮及其製品，不適合對其過敏體質者食用(請斟酌)。
 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)