



# 新竹市立三民國中午餐廚房 115年5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	備註
							鮮奶	食	蛋	菜	脂	果	類	量	
5/1	五	勞動節放假													
5/4	一	糙米飯(蒸)	手工素東坡肉*1(滷)	堅果起司燴南瓜(炒)	有機時蔬	冬瓜山粉圓(煮)	履歷	4	2.5	1.4	2.5			615	
		糙米、白米	大四角油豆腐、香菇、鮮瓜、胡蘿蔔	南瓜、堅果、起司		冬瓜磚、山粉圓									
5/5	二	紅燒番茄湯麵(白油麵+湯麵料)(煮)		麵筋雙花(炒)	海苔包	地瓜碰*2(炸)		3.5	2.3	1	3			623	
		白油麵、凍豆腐、番茄、蘿蔔、胡蘿蔔、薑	花菜、麵筋泡、胡蘿蔔、薑	麵筋、雙花		地瓜碰*2									
5/6	三	紫米飯(蒸)	糖醋鳳梨豆腸(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	豆腸、鳳梨、胡蘿蔔、番茄醬	海帶結、玉米粒、素丸、油豆腐		胡蘿蔔、馬鈴薯、玉米粒									
5/7	四	台式糙米素鹹粥(煮)		照燒海苔百頁*1(燒)	美味時蔬	芋泥包*1(蒸)	水果	4	3	1	2.5	1		703	
		糙米、白米、油片絲、高麗菜、胡蘿蔔、香菇	百頁豆腐、海苔片、白芝麻	芋泥包											
5/8	五	小米飯(蒸)	素沙茶凍腐(煮)	珍菇燴白菜(燴)	美味時蔬	蘿蔔素羊肉湯(煮)		3.5	2.1	1.3	2.5			548	
		小米、白米	凍豆腐、玉米筍、鮮菇、胡蘿蔔、素沙茶醬	大白菜、鮮菇、木耳、茶豆仁		白蘿蔔、素羊肉、薑									
5/11	一	沙茶蔬食炒麵(白油麵+炒麵炒料)(炒)		樹子蒸豆腐(蒸)	有機時蔬	什錦番茄湯(煮)		3.5	2.6	1.3	2.5			585	
		白油麵、豆干、高麗菜、胡蘿蔔、薑末、香菇、素沙茶醬		豆腐、樹子、薑		番茄、高麗菜、香菇									
5/12	二	麥片飯(蒸)	壽喜燒素肚(煮)	紅娘燴鮮瓜(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	鮮瓜、素腰花、胡蘿蔔、薑末		紅豆、花豆、紫米									
5/13	三	糙米飯(蒸)	白醬豆包(煮)	田園素火腿玉米(炒)	美味時蔬	海芽鮮菇湯(煮)		3.5	2.4	1.1	2.5			565	
		糙米、白米	豆包、馬鈴薯、胡蘿蔔、青花菜、奶粉	豆薯、玉米、素火腿、毛豆仁		乾海帶芽、鮮菇、薑									
5/14	四	風城素米粉(米粉+米粉炒料)(炒)		素鹹酥雙拼(炸)	美味時蔬	雙色蘿蔔湯(煮)	水果	3.5	2.3	1.3	3	1		645	
		米粉、豆干、高麗菜、胡蘿蔔、豆芽菜、香菇		素雞丁、地瓜		白蘿蔔、紅蘿蔔、薑									
5/15	五	燕麥飯(蒸)	打拋麵腸(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	番茄、薑末、麵腸、鮮菇、九層塔	板豆腐、素絞肉、薑		鮮瓜、白麵線、枸杞									
5/18	一	五穀飯(蒸)	瓜仔滷花干	鮮菇燒鮮瓜(煮)	有機時蔬	味噌豆腐湯(煮)		3.5	2.5	1.2	2.5			575	
		五穀米、白米	蘭花干、生香菇、麻油瓜、白蘿蔔、胡蘿蔔	鮮瓜、香菇、薑		豆腐、乾海帶芽、味噌									
5/19	二	小米飯(蒸)	素韓式炒油片(燒)	青花炒素羹(炒)	美味時蔬	珍菇蘿蔔湯(煮)		4.0	2.6	1.4	2.5			623	
		小米、白米	油片、年糕、素魚板、大白菜、胡蘿蔔、白芝麻	青花菜、素羹、胡蘿蔔		白蘿蔔、秀珍菇									
5/20	三	藜麥飯(蒸)	炒四色(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	玉米粒、馬鈴薯、胡蘿蔔、茶豆仁、薑	豆腸、杏鮑菇、胡蘿蔔、薑、胡麻油		綠豆、大麥仁									
5/21	四	高麗菜飯(糙米飯+炒料)(拌炒)		香酥春捲*1(炸)	美味時蔬	筍片湯(煮)	水果	3.0	2.4	1.3	3	1		618	
		白米、糙米、高麗菜、豆干、胡蘿蔔、香菇、薑末		潤餅皮、豆芽菜、胡蘿蔔、豆干絲、木耳		竹筍、素肉片									
5/22	五	素麵線糊(麵線+麵線料)(煮)		香滷蘭花干(滷)	美味時蔬	刈包*1(蒸)		3.5	2.6	1	2.5			577.5	
		紅麵線、豆干、大白菜、筍絲、黑木耳、胡蘿蔔、薑		蘭花干		刈包									
5/25	一	海苔飯(蒸)	鮮菇蒸豆腐*1(蒸)	鮮瓜角螺(煮)	有機時蔬	紅豆紫米湯(煮)		4	2.5	1	3			627.5	
		海苔絲、白米	大四角油豆腐、鮮菇	鮮瓜、角螺、胡蘿蔔、薑		紅豆、花豆、紫米									
5/26	二	麥片飯(蒸)	茄汁豆包(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	豆包、番茄、彩椒	白油豆腐、豆芽、胡蘿蔔		鮮瓜、素肉片、紅棗									
5/27	三	素蔬菜咖哩拌烏龍麵(烏龍麵+蔬菜咖哩料)(煮)		紅娘高麗菜(炒)	美味時蔬	羅宋湯(煮)		3	2.4	1.3	2.5			535	
		烏龍麵、油豆腐、馬鈴薯、鮮菇、胡蘿蔔、咖哩粉		高麗菜、胡蘿蔔、薑		番茄、馬鈴薯、素絞肉、香菇、大麥仁									
5/28	四	香菇素糙米粥(糙米粥+粥料)(煮)		滷豆乾海帶(滷)	美味時蔬	芋泥包*1(蒸)	鮮奶	4.0	2.3	1.1	2.5	1	743		
		糙米、白米、素絞肉、香菇、高麗菜、玉米粒、毛豆仁		海帶結、豆干		芋泥包									
5/29	五	紫米飯(蒸)	椒鹽山藥捲*2(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	山藥捲、椒鹽粉	豆干片、高麗菜、胡蘿蔔		玉米粒、馬鈴薯、胡蘿蔔									

備註：一、國中營養午餐建議總熱量約700-833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：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)