

新竹市立三民國午餐廚房
115年6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 鮮奶 豆漿	主食 (份)	蛋肉 豆魚 (份)	蔬菜 (份)	油類 (份)	水果 (份)	奶類 (份)	熱量 (大卡)	備 註
6/1	一	黑芝麻飯(蒸)	椒鹽魚丁豆腐(炸)	韓式彩絲(炒)	有機時蔬	南瓜濃湯(煮)		4	3	1.2	3			670	
		白米、黑芝麻	魚丁、凍豆腐	白干絲、黃豆芽、胡蘿蔔、黑木耳、蒜		南瓜、馬鈴薯、洋蔥、玉米粒									
6/2	二	糙米飯(蒸)	鮮蔬和風蒸蛋(蒸)	炒鮮瓜油腐(炒)	美味時蔬	燕麥奶茶(煮)		4	2.5	1.3	2.5			612.5	
		白米、糙米	洗選蛋、高麗菜、素魚板、鮮菇、毛豆仁、柴魚片	鮮瓜、三角油腐、胡蘿蔔、蒜末		燕麥粒、麥茶、決明子、全脂奶粉									
6/3	三	台式米粉湯(細米粉+湯料)(煮)		香滷大雞腿*1(滷)	有機時蔬	馬來糕*1(蒸)		4.5	3.8	1.1	2.5			740	
		細米粉、肉絲、高麗菜、香菇、芹菜、蝦米、紅蔥頭		生鮮大雞腿*1		馬來糕*1									
6/4	四	蒜香肉絲蛋炒飯(燕麥飯+炒料)(炒)		白菜獅子頭*2(煮)	美味時蔬	海芽凍腐湯(煮)		4	2	1.1	2.5			570	畢業典禮
		白米、燕麥、肉絲、雞蛋、高麗菜、胡蘿蔔、洋蔥、青蔥		獅子頭*2、大白菜、香菇、蝦米、蒜末		海帶芽、凍豆腐、絞紅蔥									
6/5	五	小米飯(蒸)	泰式打拋豬(炒)	蒜香雙花(炒)	美味時蔬	玉米海結湯(煮)	豆漿	4	2	2	2.5			592.5	
		白米、小米	豬絞肉、番茄、洋蔥、九層塔、蒜、魚露	白花菜、青花菜、蒜		玉米糞、海帶結、薑									
6/8	一	糙米飯(蒸)	起司洋芋炒蛋(炒)	醬炒豆干(炒)	有機時蔬	仙草雙Q湯(煮)	鮮奶	4.5	2.5	1.1	2.5		1	792.5	
		白米、糙米	洗選蛋、洋芋、胡蘿蔔、乳酪絲	豆干、高麗菜、胡蘿蔔、蔥		仙草凍、QQ、地瓜圓、冬瓜糖磚									
6/9	二	麥片飯(蒸)	紅糟鹹酥雞丁(炸)	干絲炒雙花(炒)	美味時蔬	三絲湯(煮)		4.5	2.3	1.2	3			652.5	
		白米、麥片	雞丁、地瓜、紅糟	青花菜、白花菜、豆干絲		肉絲、高麗菜、榨菜絲									
6/10	三	魚羹麵線糊(紅麵線+湯料)(煮)		香酥雞排*1(炸)	美味時蔬	蒸蘿蔔糕*1(蒸)		5	2.5	1.1	3			700	
		紅麵線、魚羹條、肉絲、黑木耳、竹筍、胡蘿蔔、大白菜、柴魚片、紅蔥頭、蒜末		裹粉雞排*1		蘿蔔糕*1									
6/11	四	鮮蔬蛋炒飯(燕麥飯+炒料)(炒)		蜜香滷腿排*1(滷)	美味時蔬	大滷湯(煮)	水果	4.5	3	1	2.5	1		737.5	
		白米、燕麥、雞蛋、鮮蔬、胡蘿蔔、洋蔥、鮮菇、青蔥		雞腿排*1		白菜、胡蘿蔔、木耳、豆腐									
6/12	五	五穀飯(蒸)	蔥燒魚丁(燒)	椒麻油腐(炒)	美味時蔬	當歸豚肉湯(煮)		4	2.1	1.5	2.5			587.5	
		白米、五穀米	魚丁、鮮蔬、洋蔥、蔥、薑、蒜	油腐、番茄、鮮瓜、花椒粒		肉片、角螺、豆薯、當歸									
6/15	一	台式炒米粉(細米粉+米粉炒料)(炒)		香酥雞柳條*2(炸)	有機時蔬	福菜肉片湯(煮)		4.5	2	1.2	3			630	
		細米粉、肉絲、高麗菜、木耳、芹菜、蝦米		雞柳條*2		福菜、筍片、肉片									
6/16	二	糙米飯(蒸)	油腐肉燥(煮)	蛋酥白菜(煮)	美味時蔬	番茄蔬菜湯(煮)		4	2.5	1.3	2.5			612.5	
		白米、糙米	絞肉、油豆腐、洋蔥、香菇、紅蔥頭	白菜、雞蛋、胡蘿蔔、黑木耳、蒜		番茄、高麗菜、鮮菇									
6/17	三	紫米飯(蒸)	番茄炒蛋(炒)	豉汁洋蔥豆腐(煮)	美味時蔬	冬瓜山粉圓湯(煮)	鮮奶	4	2.5	1.5	2.5		1	767.5	
		白米、紫米	洗選蛋、番茄、洋蔥、青蔥	豆腐、洋蔥、素絞肉、黑木耳、豆豉、薑、蒜		冬瓜塊、山粉圓									
6/18	四	茄汁肉醬麵(白油麵+麵料)(煮)		香酥豬排*1(炸)	美味時蔬	海裙黃豆芽湯(煮)	水果	4	3	1.2	3	1		730	
		白油麵、絞肉、洋蔥、番茄、胡蘿蔔、玉米粒、蒜		豬排*1		乾海芽、黃豆芽									
6/19	五	端午佳節													
6/22	一	糙米飯(蒸)	韓式泡菜燒肉(炒)	開陽鮮瓜(炒)	有機時蔬	玉米濃湯(煮)		4.5	2.1	2	2.5			635	
		白米、糙米	肉片、大白菜、泡菜、胡蘿蔔、蒜	鮮瓜、蝦米、蒜		玉米、馬鈴薯、胡蘿蔔、洋蔥									
6/23	二	白醬螺旋麵(螺旋麵+麵料)(煮)		香酥魚柳條*2(炸)	美味時蔬	鮮筍肉片湯(煮)		4	2.1	1.5	3			610	
		螺旋麵、絞肉、馬鈴薯、青花菜、洋蔥、胡蘿蔔、玉米粒、蒜		魚柳條*2		筍片、肉片									
6/24	三	五穀飯(蒸)	彩椒豆包(炒)	高麗菜粉絲(煮)	綜合纖果包	紅豆紫米甜湯(煮)	鮮奶	4.5	2.5	1.1	2.5		1	792.5	
		白米、五穀米	豆包、彩椒、洋蔥、蔥、蒜末	冬粉、高麗菜、絞紅蔥		紅豆、紫米、花豆									
6/25	四	日式炒烏龍麵(烏龍麵+炒料)(炒)		椒鹽魷魚丸*2(炸)	美味時蔬	小魚干味噌湯(煮)	水果	4	2.1	1.2	3	1		662.5	
		烏龍麵、肉絲、甘藍、洋蔥、鮮菇、胡蘿蔔、海苔絲、柴魚片		魷魚丸*2		豆腐、小魚干、乾海芽、味噌、柴魚片									
6/26	五	藜麥飯(蒸)	咖哩雞(煮)	豆干炒鮮瓜(炒)	美味時蔬	玉米蛋花豆腐湯(煮)		4.2	2.6	1.5	2.5			639	
		白米、藜麥	雞丁、馬鈴薯、洋蔥、胡蘿蔔	豆干、鮮瓜、青蔥、蒜		玉米粒、雞蛋、豆腐、油蔥									
6/29	一	炸醬麵(白油麵+炸醬麵料)(煮)		滷豬排*1	有機時蔬	沙茶羹湯(煮)		4	3	1.1	2.5			645	
		白油麵、絞肉、豆干、洋蔥、鮮瓜、紅蘿蔔、蒜末		豬排*1		雞蛋、白蘿蔔、胡蘿蔔、木耳、柴魚片、沙茶醬									
6/30	二	茶葉蛋*1顆+蜂蜜蛋糕*1條													