

新竹市立三民國午餐廚房
115年6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 鮮切 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)	備註欄
6/1	一	黑芝麻飯(蒸)	椒鹽豆腐(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	豆腐、鮮瓜	白干絲、黃豆芽、胡蘿蔔、黑木耳		南瓜、馬鈴薯、胡蘿蔔、玉米粒									
6/2	二	糙米飯(蒸)	鮮蔬和風蒸豆包(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	豆包、高麗菜、素魚板、鮮菇、毛豆仁、海苔	鮮瓜、三角油腐、胡蘿蔔		燕麥粒、麥芽、決明子、全脂奶粉									
6/3	三	台式素米粉湯(細米粉+湯料)(煮)		素食梅干扣肉(滷)	有機時蔬	馬來糕*1(蒸)		4.5	3.8	1.1	2.5			740	
		細米粉、油片絲、高麗菜、香菇、芹菜		百頁豆腐、梅干菜		馬來糕*1									
6/4	四	素香椿炒飯(燕麥飯+炒料)(炒)		素白菜獅子頭*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、高麗菜、胡蘿蔔、豆干、鮮菇、素香椿肉醬		素獅子頭*2、大白菜、香菇、素肉絲		海帶芽、凍豆腐									
6/5	五	小米飯(蒸)	素打拋干丁(炒)	薑香雙花(炒)	美味時蔬	玉米海結湯(煮)	豆漿	4	2	2	2.5			592.5	
		白米、小米	豆干丁、番茄、九層塔、毛豆仁	白花菜、青花菜、薑		玉米截、海帶結、薑									
6/8	一	糙米飯(蒸)	起司洋芋(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	洋芋、彩椒、胡蘿蔔、乳酪絲	豆干、高麗菜、胡蘿蔔、薑		仙草凍、QQ、地瓜圓、冬瓜糖磚									
6/9	二	麥片飯(蒸)	紅糟鹹酥素雞丁(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	素雞丁、地瓜、紅糟	青花菜、白花菜、豆干絲		素肉絲、高麗菜、榨菜絲、鮮菇									
6/10	三	素羹麵線糊(紅麵線+湯料)(煮)		豆腐排*1(炸)	美味時蔬	蒸素蘿蔔糕*1(蒸)		5	2.5	1.1	3			700	
		紅麵線、素羹、大白菜、胡蘿蔔、木耳、素沙茶醬		豆腐、鮮菇、麥片、胡蘿蔔		素蘿蔔糕*1									
6/11	四	鮮蔬炒飯(燕麥飯+炒料)(炒)		蜜香滷豆包捲*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、鮮蔬、胡蘿蔔、鮮菇		豆包、鮮菇、鮮瓜		白菜、胡蘿蔔、木耳、豆腐									
6/12	五	五穀飯(蒸)	純素粉蒸肉(蒸)	椒麻花干(炒)	美味時蔬	當歸素湯(煮)		4	2.1	1.5	2.5			587.5	
		白米、五穀米	豆腸、鮮菇、地瓜、燕麥片	花干、番茄、鮮瓜、花椒粒		素肉片、角螺、豆薯、當歸									
6/15	一	台式炒素米粉(細米粉+米粉炒料)(炒)		海苔素排*1(炸)	有機時蔬	福菜筍片湯(煮)		4.5	2	1.2	3			630	
		細米粉、豆干、高麗菜、木耳、芹菜		海苔片、素火腿、胡蘿蔔		福菜、筍片									
6/16	二	糙米飯(蒸)	照燒洋芋百頁(煮)	角螺白菜滷(煮)	美味時蔬	番茄蔬菜湯(煮)		4	2.5	1.3	2.5			612.5	
		白米、糙米	洋芋、百頁、毛豆、白芝麻	白菜、角螺、胡蘿蔔、黑木耳		番茄、高麗菜、鮮菇									
6/17	三	紫米飯(蒸)	番茄炒麵腸(炒)	豉汁豆腐(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	麵腸、番茄、鮮菇	豆腐、花干、素絞肉、黑木耳、豆豉、胡蘿蔔		冬瓜塊、山粉圓									
6/18	四	紅醬番茄麵(螺旋麵+麵料)(煮)		椒鹽素鮑魚*2(炸)	美味時蔬	海裙黃豆芽湯(煮)	水果	4	3	1.2	3	1		730	
		螺旋麵、番茄、豆干、胡蘿蔔、玉米粒、薑		素雞、海苔片		乾海芽、黃豆芽									
6/19	五	端午佳節													
6/22	一	糙米飯(蒸)	素韓式油片(炒)	紅娘鮮瓜(炒)	有機時蔬	玉米濃湯(煮)		4.5	2.1	2	2.5			635	
		白米、糙米	油片、大白菜、胡蘿蔔	鮮瓜、胡蘿蔔		玉米粒、馬鈴薯、胡蘿蔔									
6/23	二	白醬螺旋麵(螺旋麵+麵料)(煮)		椒麻油腐(炒)	美味時蔬	鮮筍湯(煮)		4	2.1	1.5	3			610	
		螺旋麵、素絞肉、馬鈴薯、青花菜、胡蘿蔔、玉米粒		油腐、花干、番茄、鮮瓜、花椒粒		筍片、薑									
6/24	三	五穀飯(蒸)	栗子燒素雞(煮)	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	素雞、栗子、馬鈴薯、鮮菇、薑	冬粉、高麗菜、薑		紅豆、紫米、花豆									
6/25	四	日式炒素烏龍麵(烏龍麵+炒料)(炒)		素韓式雙拼(炸)	美味時蔬	蘿蔔味噌湯(煮)	水果	4	2.1	1.2	3	1		662.5	
		烏龍麵、素肉絲、素羹、甘藍、鮮菇、胡蘿蔔、海苔絲		素雞丁、地瓜、白芝麻		蘿蔔、乾海芽、味噌									
6/26	五	藜麥飯(蒸)	咖哩油腐(煮)	豆干炒鮮瓜(炒)	美味時蔬	玉米豆腐湯(煮)		4.2	2.6	1.5	2.5			639	
		白米、藜麥	油腐、花菜、胡蘿蔔、洋芋、玉米筍	豆干、鮮瓜、薑		玉米粒、豆腐、薑									
6/29	一	素炸醬麵(白油麵+拌麵料)(煮)		油腐鑲素肉*1(滷)	有機時蔬	沙茶素羹湯(煮)		4	3	1.1	2.5			645	
		白油麵、素絞肉、豆干、鮮菇、紅蘿蔔、薑末		大四角油豆腐、玉米、鮮菇、鮮瓜		素羹、白蘿蔔、胡蘿蔔、木耳、素沙茶醬									
6/30	二	素手工春捲*1個+蜂蜜蛋糕*1條													
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：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)														