



新竹市立三民國中午餐廚房

115年9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 豆 魚 肉 (份)	蔬 菜 (份)	油 脂 (份)	水 果 (份)	奶 類 (份)	熱 量 (份)	備 註
8/31	一	西西里肉醬麵(螺旋麵+麵料)(煮)		十三香滷雞腿排*1(滷)	有機 時蔬	筍子肉片(煮)		4.0	3.3	1.3	2.6			677	
		螺旋麵、絞肉、玉米粒、洋蔥、番茄、小干丁、番茄醬		雞腿排		竹筍、肉片									
9/1	二	地瓜飯(蒸)	親子丼(燒)	關東煮(煮)	美味 時蔬	雙色蘿蔔湯(煮)		4.1	2.7	1.6	2.4			638	
		白米、地瓜	清肉丁、雞蛋、洋蔥、高麗菜、味醂	海帶結、油豆腐、玉米截、米血丁、柴魚片		白蘿蔔、胡蘿蔔、芹菜、大骨									
9/2	三	藜麥飯(蒸)	回鍋肉片(燒)	堅果燉南瓜(燉)	有機 時蔬	珍菇蛋花湯(煮)		4.5	2.8	1.4	2.5			673	
		白米、紅藜麥	肉片、高麗菜、胡蘿蔔、青蔥、甜麵醬	腰果、豆腐、絞肉、南瓜、洋蔥、辣豆瓣醬		雞蛋、鮮菇、鮮蔬									
9/3	四	香芋鹹粥(粥+粥料)(煮)		白菜獅子頭*2(煮)	美味 時蔬	蒸蘿蔔糕*1(蒸)	元氣 纖果	3.5	2.0	1.1	2.2			522	
		白米、糙米、肉絲、高麗菜、胡蘿蔔、芋頭、芹菜		獅子頭、結球白菜、香菇、蝦米、蒜末		蘿蔔糕									
9/4	五	五穀飯(蒸)	乳酪燒豆包(燒)	義式炒蛋(炒)	美味 時蔬	綠豆麥仁湯(煮)		5.0	2.7	1.3	2.3	0.2		719	
		白米、五穀米	豆包、凍豆腐、乳酪絲、彩椒、青花菜、蒜末	雞蛋、番茄、馬鈴薯、義式香料		綠豆、大麥仁									
9/7	一	五穀飯(蒸)	蜜汁豬柳(炒)	麻婆豆腐(燒)	有機 時蔬	紅棗鮮瓜湯(煮)		4.0	3.4	1.4	2.5			683	
		白米、五穀米	豬柳、海帶結、洋蔥、白芝麻	板豆腐、絞肉、三色丁		鮮瓜、肉片、紅棗									
9/8	二	藜麥飯(蒸)	醬淋油豆腐*1(滷)	玉米炒蛋(炒)	美味 時蔬	冬瓜銀耳露(煮)	杏仁 小魚	4.0	2.7	1.0	2.6			625	
		白米、紅藜麥	手工大四角油豆腐、鮮菇	玉米粒、毛豆仁、胡蘿蔔、雞蛋		銀耳、枸杞、冬瓜磚									
9/9	三	紅燒番茄豬肉湯麵(煮)		紅燒肉(燒)	有機 時蔬	紅燒番茄湯(煮)		4.0	2.4	1.7	2.3			606	
		白油麵		豬肉丁、白蘿蔔、胡蘿蔔		金針菇、番茄、青菜、薑片、大蒜									
9/10	四	蒜香肉絲蛋炒飯(糙米飯+炒料)(炒)		蜜香滷翅小腿*2(滷)	美味 時蔬	鮮瓜麵線(煮)	水果	4.5	3.2	1.4	2.7	1		772	
		白米、糙米、肉絲、雞蛋、高麗菜、胡蘿蔔、時蔬、碎干丁、蒜		翅小腿		鮮瓜、白麵線、肉片									
9/11	五	燕麥飯(蒸)	蔥燒魚丁	青花炒肉絲(炒)	美味 時蔬	番茄蔬菜湯(煮)	履歷 豆漿	4.0	2.6	2.2	2.6			647	
		燕麥、白米	魚丁、洋蔥、甜椒、蔥、薑、蒜末、米酒	青花菜、肉絲、蒜		番茄、高麗菜、芹菜									
9/14	一	五穀飯(蒸)	三杯雞丁(燒)	蛋酥白菜(煮)	有機 時蔬	味噌豆腐湯(煮)		4.0	2.5	1.6	2.5			620	
		白米、五穀米	骨髓丁、杏鮑菇、胡蘿蔔、洋蔥、九層塔、薑片	結球白菜、肉片、雞蛋、木耳、絞肉、蒜末		豆腐、乾海帶芽、小魚乾、味噌									
9/15	二	高麗菜飯(糙米飯+炒料)(拌炒)		滷蛋*1(滷)	美味 時蔬	酸菜筍片湯(煮)		4.0	2.2	1.5	2.7			604	
		白米、糙米、高麗菜、肉絲、胡蘿蔔、香菇		水煮蛋		竹筍、肉片、酸菜、薑絲									
9/16	三	地瓜飯(蒸)	壽喜燒素肚(燒)	紅娘炒蛋(炒)	有機 時蔬	仙草雙Q湯(煮)	綜合 堅果	5.0	2.8	1.2	2.6			707	
		白米、地瓜	素肚、香菇、洋蔥、結球白菜、味醂	雞蛋、胡蘿蔔		QQ、地瓜圓、仙草凍、仙草汁									
9/17	四	日式炒麵(白油麵+炒麵料)(炒)		香檸雞翅*1(蒸)	美味 時蔬	蘿蔔貢丸湯(煮)	水果	4.5	2.7	1.7	2.7	1		742	
		白油麵、時蔬、肉片、雞蛋、柴魚片、胡蘿蔔、海苔絲、白芝麻		香檸雞翅		白蘿蔔、貢丸、香菜									
9/18	五	五穀飯(蒸)	泡菜年糕燒肉(燒)	芹香黑輪(炒)	美味 時蔬	鮮瓜排骨湯(煮)		4.3	3.4	1.6	2.6			713	
		白米、五穀米	肉片、泡菜、起司年糕、結球白菜	芹菜、黑輪、胡蘿蔔、豆干片		鮮瓜、軟骨丁、薑絲									
9/21	一	燕麥飯(蒸)	醬燒魚丁(燒)	開陽豆薯(炒)	有機 時蔬	青菜豆腐湯(煮)		4.0	2.7	1.7	2.6			642	
		燕麥、白米	魚丁、角螺、結球白菜、胡蘿蔔、木耳	豆薯、肉絲、蝦米		青菜、豆腐、芹菜									
9/22	二	地瓜飯(蒸)	打拋豬肉(燒)	蔥爆銀芽(炒)	美味 時蔬	海芽蛋花湯(煮)		4.0	3.1	1.5	2.6			667	
		白米、地瓜	絞肉、番茄、洋蔥、九層塔、魚露、檸檬汁	豆芽菜、鮮菇、青蔥、肉絲		雞蛋、乾海帶芽									
9/23	三	藜麥飯(蒸)	味噌雜炊(燒)	蔬菜野菇炒蛋(炒)	有機 時蔬	紅豆紫米湯(煮)	海苔 包	5.0	2.7	1.0	2.6			695	
		白米、紅藜麥	白蘿蔔、胡蘿蔔、凍豆腐、味噌	雞蛋、高麗菜、芹菜、鮮菇		紅豆、紫米									
9/24	四	台式炒飯(糙米飯+炒料)(蒸+炒)		鮑魚*1(蒸)	滷豆干海帶(滷)	鮮瓜肉片湯(煮)	水果	4.0	2.3	1.5	2.7	1		672	加菜鮑魚
		白米、糙米、肉絲、高麗菜、香菇、紅蔥頭		鮑魚		肉片、鮮瓜、薑絲									
9/25	五	中秋節連假													
9/28	一	教師節連假													
9/29	二	咖哩拌烏龍(烏龍麵+咖哩料)(煮)		滷豬排*1(滷)	有機 時蔬	義式羅宋湯(煮)		4.3	2.7	1.5	2.3			645	
		烏龍麵、肉丁、洋蔥、馬鈴薯、胡蘿蔔、青花菜、咖哩粉		豬排*1		番茄、高麗菜、芹菜、皮酥、義式香料									
9/30	三	藜麥飯(蒸)	鹽水鮑菇雞(煮)	醬爆馬鈴薯(燒)	有機 時蔬	鮮蔬枸杞湯(煮)		4.6	2.1	1.6	2.5			632	
		白米、紅藜麥	骨髓丁、杏鮑菇、玉米筍、青花菜	馬鈴薯、肉片、胡蘿蔔		鮮蔬、肉片、枸杞									
備註	一、國中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，營養成分計算為平均值，熱量及營養素會隨攝取多寡而有所差異，飯以一半碗計，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、請檢視以上菜單，留意自身過敏食物，避免過量等調整食用。本菜單使用豬肉及其製品，皆為國產在地食材。														