



新竹市立三民國中午餐廚房 115年9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	西西里素醬麵(螺旋麵+麵料)(煮)		十三香滷烤麩(滷)	有機 時蔬	筍子香菇湯(煮)		4.5	3.2	1.6	2.6			712		
		螺旋麵、素火腿、玉米粒、番茄、小干丁、 番茄醬		烤麩、蘿蔔、鮮菇、彩椒、 十三香粉		竹筍、香菇										
9/1	二	地瓜飯(蒸)	鮮菇豆腐煲(燒)	關東煮(煮)	美味 時蔬	雙色蘿蔔湯(煮)		4.1	1.7	1.4	2.4			558		
		白米、地瓜	香菇、豆腐、高麗菜、味酥	海帶結、油豆腐、玉米粒		白蘿蔔、胡蘿蔔、芹菜										
9/2	三	藜麥飯(蒸)	回鍋干片(燒)	堅果燉南瓜(燉)	有機 時蔬	青菜珍菇湯(煮)		4.3	3.0	1.3	2.5			671		
		白米、紅藜麥	豆干片、高麗菜、胡蘿蔔、 甜麵醬	腰果、豆腐、南瓜、辣豆 瓣醬		鮮菇、鮮蔬										
9/3	四	香芋鹹粥(粥+粥料)(煮)		酥炸豆腐丸(炸)	美味 時蔬	蒸素蘿蔔糕*1(蒸)	元氣 纖果	3.5	1.8	1.2	2.2			509		
		白米、糙米、豆干片、高麗菜、胡蘿蔔、芋頭、芹 菜		豆腐、玉米粒、胡蘿蔔、椒鹽 粉		素蘿蔔糕										
9/4	五	五穀飯(蒸)	乳酪燒豆包(燒)	番茄麵腸(燒)	美味 時蔬	綠豆麥仁湯(煮)		5.0	2.7	1.4	2.3		0.2	721		
		白米、五穀米	豆包、凍豆腐、乳酪絲、 彩椒、青花菜	麵腸、番茄、馬鈴薯、 義式香料		綠豆、大麥仁										
9/7	一	五穀飯(蒸)	蜜汁素雞(炒)	麻婆豆腐(燒)	有機 時蔬	紅棗鮮瓜湯(煮)		4.0	3.2	1.4	2.5			668		
		白米、五穀米	素雞、胡蘿蔔、海帶結、 白芝麻	板豆腐、素絞肉、三色丁		鮮瓜、紅棗										
9/8	二	藜麥飯(蒸)	醬淋油豆腐*1(滷)	田園玉米(炒)	美味 時蔬	冬瓜銀耳露(煮)	米 果 包	4.1	2.1	1.0	2.6			587		
		白米、紅藜麥	手工大四角油豆腐、鮮 菇	玉米粒、馬鈴薯、素火腿、毛 豆仁、胡蘿蔔		銀耳、枸杞、冬瓜磚										
9/9	三	紅燒香菇湯麵(煮)		紅燒油腐(炒)	有機 時蔬	紅燒香菇湯(煮)		4.0	1.7	1.7	2.3			554		
		白油麵		油豆腐、白蘿蔔、 胡蘿蔔		香菇、金針菇、番茄、青菜、 薑片										
9/10	四	素香椿炒飯(糙米飯+炒料)(炒)		蜜香滷豆包捲*1(滷)	美味 時蔬	鮮瓜麵線(煮)	水果	4.5	2.8	1.7	2.7	1		749		
		白米、糙米、高麗菜、胡蘿蔔、碎干丁、茶豆、時 蔬、香椿素肉燥		豆包、鮮菇、豆芽菜		鮮瓜、白麵線										
9/11	五	燕麥飯(蒸)	塔香豆腸(燒)	青花炒干絲(炒)	美味 時蔬	番茄蔬菜湯(煮)	履歷 豆漿	4.0	3.0	2.0	2.6			672		
		燕麥、白米	豆腸、甜椒、九層塔、薑	青花菜、白干絲		番茄、高麗菜、芹菜										
9/14	一	五穀飯(蒸)	三杯黑干(燒)	南瓜燉白菜(燒)	有機 時蔬	味噌豆腐湯(煮)		4.2	2.9	1.6	2.5			664		
		白米、五穀米	黑豆干丁、杏鮑菇、胡蘿蔔、 鮮瓜、九層塔、薑片	南瓜、結球白菜、 豆干片		豆腐、乾海帶芽、味噌										
9/15	二	高麗菜飯(糙米飯+炒料)(拌炒)		香酥春捲*1(炸)	美味 時蔬	酸菜筍片湯(煮)		4.0	2.4	1.8	2.7			627		
		白米、糙米、高麗菜、胡蘿蔔、豆干片、香菇		潤餅皮、豆芽菜、胡蘿蔔、 豆干絲、木耳		竹筍、酸菜、油片絲										
9/16	三	地瓜飯(蒸)	壽喜燒素肚(燒)	紅娘鮮瓜(炒)	有機 時蔬	仙草雙Q湯(煮)	綜合 堅果	5.0	2.8	1.5	2.6			715		
		白米、地瓜	素肚、香菇、結球白菜、味酥	鮮瓜、胡蘿蔔、豆干片		QQ、地瓜圓、仙草凍、仙草汁										
9/17	四	日式炒麵(白油麵+炒麵料)(炒)		海根干片(炒)	美味 時蔬	蘿蔔素丸湯(煮)	水果	4.0	2.3	2.1	2.7	1		687		
		白油麵、時蔬、素肉絲、胡蘿蔔、 海苔絲、白芝麻		海帶根、豆干片、 九層塔、辣椒		白蘿蔔、素丸、香菜										
9/18	五	五穀飯(蒸)	豆腐年糕煲(燒)	芹香素甜條(炒)	美味 時蔬	鮮瓜素羊肉湯(煮)		4.3	1.8	1.5	2.6			591		
		白米、五穀米	豆腐、起司年糕、 結球白菜、胡蘿蔔	芹菜、素甜條、甜椒、 豆干片		冬瓜、素羊肉、薑絲										
9/21	一	燕麥飯(蒸)	白菜烤麩(燒)	素香豆薯(炒)	有機 時蔬	青菜豆腐湯(煮)		4.0	2.6	1.9	2.6			640		
		燕麥、白米	烤麩、角螺、結球白菜、 胡蘿蔔、木耳	豆薯、素蜜鵝		青菜、豆腐、芹菜										
9/22	二	地瓜飯(蒸)	打拋干丁(燒)	角螺炒銀芽(炒)	美味 時蔬	海芽菇菇湯(煮)		4.0	2.7	1.8	2.6			645		
		白米、地瓜	碎干丁、番茄、九層塔、 薑、檸檬汁	豆芽菜、鮮菇、角螺		金針菇、乾海帶芽										
9/23	三	藜麥飯(蒸)	味噌雞炊(燒)	油片絲炒時蔬(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	油片絲、高麗菜、芹菜、 鮮菇		紅豆、紫米										
9/24	四	鷹嘴豆炒飯(糙米飯+炒料)(蒸+炒)		照燒海苔百頁*1(燒)	滷豆干 海帶	鮮瓜薑絲湯(煮)	水果	4.0	2.5	1.5	2.7	1		687		
		白米、糙米、鷹嘴豆、高麗菜、 豆干絲、香菇		百頁豆腐、海苔片、白芝麻		鮮瓜、薑絲										
9/25	五	中秋節連假														
9/28	一	教師節連假														
9/29	二	咖哩拌烏龍麵(烏龍麵+咖哩料)(煮)		油腐鑲素肉*1(滷)	有機 時蔬	義式羅宋湯(煮)		4.5	2.8	1.4	2.3				664	
		烏龍麵、麵腸、馬鈴薯、胡蘿蔔、 青花菜、咖哩粉		大四角油豆腐、玉米粒、 鮮菇、鮮瓜、胡蘿蔔		番茄、高麗菜、芹菜、 皮酥、										
9/30	三	藜麥飯(蒸)	鹽水鮑菇素雞(煮)	醬爆干丁(燒)	有機 時蔬	鮮蔬凍腐湯(煮)		4.7	3.3	1.4	2.5			724		
		白米、紅藜麥	素雞、杏鮑菇、玉米筍、 青花菜	馬鈴薯、豆干、胡蘿蔔		鮮蔬、凍豆腐、枸杞										
備註	一、國中學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，避免或適量等調整食用。本菜單使用豬肉及其製品，皆為國產在地食材。															