



新竹市立三民國中午餐廚房

115年10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 肉 (份)	蔬 菜 (份)	油 脂 (份)	水 果 (份)	奶 類 (份)	熱 量 (份)	備 註
10/1	四	古早味芋香炒飯(燕麥飯+炒料)(炒)		肉末鮮瓜(炒)	美味 時蔬	海結玉米湯(煮)	水果	4.0	2.2	1.5	2.6	1		660	
		白米、燕麥、芋頭、絞肉、碎干丁、胡蘿蔔、木耳、玉米粒、絞紅蔥、毛豆仁、高麗菜		絞肉、鮮瓜、彩椒		海帶結、玉米段、老薑									
10/2	五	五穀飯(蒸)	番茄炒蛋(炒)	筍香豆腐(燒)	美味 時蔬	綠豆地瓜湯(煮)	綜合 堅果	5.0	2.7	1.0	2.6			695	
		白米、五穀米	番茄、雞蛋、洋蔥、青蔥、番茄醬	豆腐、竹筍、胡蘿蔔、青蔥		綠豆、地瓜									
10/5	一	藜麥飯(蒸)	宮保魚丁(燒)	白菜燒芋頭(燒)	有機 時蔬	蘿蔔鮮菇湯(煮)		4.2	2.1	1.5	2.5			602	
		紅藜麥、白米	魚丁、彩椒、鮮菇、洋蔥、油花生、乾辣椒	結球白菜、角螺、芋頭、鮮菇		白蘿蔔、鮮菇、大骨									
10/6	二	芝麻飯(蒸)	鮮蔬油腐(燒)	鄉村小炒(炒)	美味 時蔬	冬瓜百香粉角(煮)		4.5	2.7	1.5	2.5			668	
		白米、黑芝麻	油豆腐、結球白菜、豆豉	芹菜、豆干片、胡蘿蔔		黑糖粉角、百香果、冬瓜磚									
10/7	三	糙米鹹粥(粥+粥料)(煮)		小卷*2(煮)	有機 時蔬	奶皇包*1(蒸)	杏仁 小魚	3.5	2.1	1.0	2.3			531	
		白米、糙米、鮮菇、肉絲、高麗菜		小卷		奶皇包									
10/8	四	陽春麵(白油麵+湯料)(煮)		蜜汁荔香豬排*1(滷)	美味 時蔬	滷味拼盤(滷)	水果	3.5	3.9	1.5	2.2	1		734	
		白油麵、肉絲、鮮菇、豆芽菜、韭菜、紅蔥頭		豬排		豆干片、海帶結、白蘿蔔									
10/9	五	國慶日連假													
10/12	一	白醬螺旋麵(螺旋麵+麵料)(煮)		十三香滷棒腿*1(滷)	有機 時蔬	鮮瓜魚丸湯(煮)		4.0	2.8	1.2	2.2			619	
		螺旋麵、絞肉、碎干丁、洋蔥、胡蘿蔔、玉米粒、奶粉		雞腿		鮮瓜、魚丸									
10/13	二	五穀飯(蒸)	毛豆炒蛋(炒)	彩繪干絲(炒)	美味 時蔬	紅豆紫米甜湯(煮)	履歷 豆漿	5.0	2.7	1.1	2.6			697	
		白米、五穀米	雞蛋、毛豆仁、胡蘿蔔、玉米粒	白干絲、高麗菜、彩椒		紅豆、紫米、花豆									
10/14	三	藜麥飯(蒸)	南洋咖哩雞(燒)	雙花炒肉絲(炒)	有機 時蔬	白菜蛋花湯(煮)		4.1	2.8	1.5	2.5			647	
		紅藜麥、白米	骨腿丁、馬鈴薯、胡蘿蔔、椰漿、咖哩粉	肉絲、青花菜、白花菜		結球白菜、雞蛋									
10/15	四	漢堡*1	滷豬排*1(滷)	田園洋芋(蒸)	美味 時蔬	魚羹麵線糊(煮)	水果	5.0	2.4	1.1	2.1	1		712	
		漢堡*1	豬排	馬鈴薯、胡蘿蔔、玉米粒、培根		紅麵線、魚羹條、結球白菜、柴魚片、紅蔥頭、蒜末									
10/16	五	燕麥飯(蒸)	梅汁燒肉(燒)	麵輪鮮瓜(燒)	美味 時蔬	番茄鮮蔬湯(煮)		4.0	2.8	1.9	2.4			646	
		燕麥、白米	肉丁、高麗菜、胡蘿蔔、濃縮烏梅汁	鮮瓜、彩椒、麵輪		番茄、高麗菜、豆薯、大骨									
10/19	一	全校校外教學													
10/20	二	海苔絲飯(蒸)	壽喜燒肉柳(燒)	開陽鮮瓜(炒)	美味 時蔬	蘿蔔豆腐味噌湯(煮)		4.0	2.7	1.4	2.5			630	
		海苔絲、白米	豬柳、洋蔥、結球白菜、鮮菇、味醂	鮮瓜、油片絲、蝦米		豆腐、白蘿蔔、味噌									
10/21	三	紫米飯(蒸)	鮮菇炒蛋(炒)	孜然炒干片(炒)	有機 時蔬	冬瓜山粉圓湯(煮)		4.2	2.7	1.1	2.6			641	
		紫米、白米	雞蛋、鮮菇、玉米粒	豆干片、洋蔥、高麗菜、青蔥、蒜末、孜然粉		冬瓜塊、山粉圓									
10/22	四	番茄起司炒飯(燕麥飯+飯料)(炒)		椒麻肉丁豆腐(燒)	美味 時蔬	紫菜魚乾湯(煮)	保 久 乳	4.0	2.6	1.3	2.7	0.5	704	高 鈣 餐	
		白米、燕麥、肉絲、番茄、雞蛋、高麗菜、洋蔥、乳酪絲		小四角油豆腐、肉丁、鮮瓜、花椒粒		乾紫菜、小魚乾									
10/23	五	上海菜飯(燕麥飯+炒料)(炒)		檸檬翅小腿*2(蒸)	有機 時蔬	海裙黃芽湯(煮)		4.0	2.8	1.2	2.7			642	
		白米、燕麥、絞肉、碎干丁、火腿、鮮蔬、蒜頭、杏鮑菇		檸檬翅小腿		黃豆芽、海帶芽、大骨									
10/26	一	台灣光復暨金門古寧頭大捷紀念日連假													
10/27	二	肉燥乾麵(白油麵+肉燥乾麵料)(煮)		蔥油雞腿排*1(煮)	有機 時蔬	肉骨茶湯(煮)		4.0	3.0	1.0	3.0			665	
		白油麵、絞肉、豆干片、豆芽菜、鮮菇、絞紅蔥		雞腿排、青蔥		白蘿蔔、凍豆腐、肉骨茶包									
10/28	三	五穀飯(蒸)	蒜泥肉片(炒)	螞蟻上樹(炒)	有機 時蔬	韓式豆腐湯(煮)	元氣 纖果	4.0	2.8	1.3	3.0			658	
		白米、五穀米	肉片、黃豆芽、蒜泥	冬粉、高麗菜、木耳、彩椒、絞肉		豆腐、結球白菜、泡菜									
10/29	四	腰果夏威夷炒飯(燕麥飯+炒料)(炒)		玉米筍干絲青花(炒)	美味 時蔬	造型包*1(蒸)		4.5	2.2	1.2	2.7			632	萬 聖 節 特 餐
		白米、燕麥、絞肉、洋蔥、鳳梨、胡蘿蔔、腰果		玉米筍、白干絲、青花菜		造型包									
10/30	五	藜麥飯(蒸)	紅娘炒蛋(炒)	三杯麵腸(燒)	美味 時蔬	冬瓜銀耳露(煮)		4.5	2.7	1.1	2.6			662	
		紅藜麥、白米	雞蛋、胡蘿蔔	麵腸、鮮菇、彩椒、九層塔、薑片、胡麻油、蒜		銀耳、枸杞、冬瓜磚									
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，營養成分計算為平均值，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、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。													