



# 新竹市立三民國午餐廚房

## 115年10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<br>鮮切<br>豆漿 | 主<br>食<br>(份) | 蛋<br>豆<br>魚<br>肉<br>(份) | 蔬<br>菜<br>(份) | 油<br>脂<br>(份) | 水<br>果<br>(份) | 奶<br>類<br>(份) | 熱<br>量<br>(份) | 備<br>註                |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------------|----------------------|----------|-----------------|----------------|---------------|-------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-----------------------|
| 10/1  | 四                                                                                                                                                                                                                                              | 古早味芋香炒飯(燕麥飯+炒料)(炒)      |                    | 素肉末鮮瓜(炒)             | 美味<br>時蔬 | 海結玉米湯(煮)        | 水果             | 4.0           | 1.4                     | 1.9           | 2.6           | 1             |               | 610           |                       |
|       |                                                                                                                                                                                                                                                | 白米、燕麥、豆干片、芋頭、高麗菜、鮮菇     |                    | 素絞肉、鮮瓜、彩椒            |          | 海帶結、玉米段、老薑      |                |               |                         |               |               |               |               |               |                       |
| 10/2  | 五                                                                                                                                                                                                                                              | 五穀飯(蒸)                  | 茄汁素雞(炒)            | 筍香豆腐(燒)              | 美味<br>時蔬 | 綠豆地瓜湯(煮)        | 綜合<br>堅果       | 5.0           | 2.7                     | 1.0           | 2.6           |               |               | 695           |                       |
|       |                                                                                                                                                                                                                                                | 白米、五穀米                  | 番茄、素雞、馬鈴薯          | 豆腐、竹筍、胡蘿蔔            |          | 綠豆、地瓜           |                |               |                         |               |               |               |               |               |                       |
| 10/5  | 一                                                                                                                                                                                                                                              | 藜麥飯(蒸)                  | 宮保素雞丁(燒)           | 佛跳牆(燒)               | 有機<br>時蔬 | 蘿蔔鮮菇湯           |                | 4.3           | 1.6                     | 1.5           | 2.5           |               |               | 571           |                       |
|       |                                                                                                                                                                                                                                                | 紅藜麥、白米                  | 素雞丁、彩椒、鮮菇、油花生、乾辣椒  | 結球白菜、角螺、芋頭、鮮菇、栗子     |          | 白蘿蔔、鮮菇          |                |               |                         |               |               |               |               |               |                       |
| 10/6  | 二                                                                                                                                                                                                                                              | 芝麻飯(蒸)                  | 鮮蔬油腐(燒)            | 鄉村小炒(炒)              | 美味<br>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                                                                                                                                                                                                                                              | 菇菇糙米粥(粥+粥料)(煮)          |                    | 素蚵酥*5(炸)             | 有機<br>時蔬 | 奶皇包*1(蒸)        | 米果<br>包        | 3.5           | 1.0                     | 1.0           | 2.3           |               |               | 449           |                       |
|       |                                                                                                                                                                                                                                                | 白米、糙米、鮮菇、豆干丁、高麗菜        |                    | 素蚵酥                  |          | 奶皇包             |                |               |                         |               |               |               |               |               |                       |
| 10/8  | 四                                                                                                                                                                                                                                              | 陽春麵(白油麵+湯料)(煮)          |                    | 素食阿給*1(蒸)            | 美味<br>時蔬 | 滷味拼盤(滷)         | 水果             | 3.5           | 3.4                     | 1.5           | 2.2           | 1             |               | 697           |                       |
|       |                                                                                                                                                                                                                                                | 白油麵、鮮菇、豆芽菜、素肉絲          |                    | 手工大四角油豆腐、鮮菇冬粉、胡蘿蔔、芹菜 |          | 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)        |                    | 豆腐排*1(炸)             | 有機<br>時蔬 | 鮮瓜素丸湯(煮)        |                | 4.0           | 2.8                     | 1.2           | 2.2           |               |               | 619           |                       |
|       |                                                                                                                                                                                                                                                | 螺旋麵、碎干丁、胡蘿蔔、玉米粒、奶粉      |                    | 豆腐、鮮菇、麥片、胡蘿蔔         |          | 鮮瓜、素丸           |                |               |                         |               |               |               |               |               |                       |
| 10/13 | 二                                                                                                                                                                                                                                              | 五穀飯(蒸)                  | 三色烤麩(燒)            | 彩繪干絲(炒)              | 美味<br>時蔬 | 紅豆紫米甜湯(煮)       | 履歷<br>豆漿       | 5.0           | 2.7                     | 1.1           | 2.6           |               |               | 697           |                       |
|       |                                                                                                                                                                                                                                                | 白米、五穀米                  | 烤麩、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)                  | 南洋咖哩豆腸(燒)          | 雙花炒干絲(炒)             | 有機<br>時蔬 | 白菜片絲湯(煮)        |                | 4.1           | 2.8                     | 1.5           | 2.5           |               |               | 647           |                       |
|       |                                                                                                                                                                                                                                                | 紅藜麥、白米                  | 豆腸、馬鈴薯、胡蘿蔔、椰漿、咖哩粉  | 白干絲、青花菜、白花菜          |          | 結球白菜、油片絲        |                |               |                         |               |               |               |               |               |                       |
| 10/15 | 四                                                                                                                                                                                                                                              | 漢堡*1                    | 素紅麩排*1(炸)          | 田園洋芋(蒸)              | 美味<br>時蔬 | 素羹麵線糊(煮)        | 水果             | 5.0           | 2.4                     | 1.1           | 2.1           | 1             |               | 712           |                       |
|       |                                                                                                                                                                                                                                                | 漢堡*1                    | 素紅麩排               | 馬鈴薯、胡蘿蔔、玉米粒、素培根      |          | 紅麵線、素羹條、結球白菜、木耳 |                |               |                         |               |               |               |               |               |                       |
| 10/16 | 五                                                                                                                                                                                                                                              | 燕麥飯(蒸)                  | 梅汁百頁(燒)            | 麵輪鮮瓜(燒)              | 美味<br>時蔬 | 番茄鮮蔬湯(煮)        |                | 4.0           | 2.8                     | 1.9           | 2.4           |               |               | 646           |                       |
|       |                                                                                                                                                                                                                                                | 燕麥、白米                   | 百頁豆腐、高麗菜、胡蘿蔔、濃縮烏梅汁 | 鮮瓜、彩椒、麵輪             |          | 番茄、高麗菜、豆薯       |                |               |                         |               |               |               |               |               |                       |
| 10/19 | 一                                                                                                                                                                                                                                              | 全校校外教學                  |                    |                      |          |                 |                |               |                         |               |               |               |               |               |                       |
| 10/20 | 二                                                                                                                                                                                                                                              | 海苔絲飯(蒸)                 | 壽喜燒豆包(燒)           | 鮮炒鮮瓜(炒)              | 美味<br>時蔬 | 蘿蔔豆腐味噌湯(煮)      |                | 4.0           | 2.7                     | 1.4           | 2.5           |               |               | 630           |                       |
|       |                                                                                                                                                                                                                                                | 海苔絲、白米                  | 豆包、胡蘿蔔、鮮菇、結球白菜、味噌  | 鮮瓜、油片絲               |          | 豆腐、白蘿蔔、味噌       |                |               |                         |               |               |               |               |               |                       |
| 10/21 | 三                                                                                                                                                                                                                                              | 紫米飯(蒸)                  | 蠔油菇菇豆腐(燒)          | 孜然炒干片(炒)             | 有機<br>時蔬 | 冬瓜山粉圓湯(煮)       |                | 4.2           | 2.7                     | 1.1           | 2.6           |               |               | 641           |                       |
|       |                                                                                                                                                                                                                                                | 紫米、白米                   | 豆腐、鮮菇、胡蘿蔔、茶豆仁、玉米粒  | 豆干片、高麗菜、胡蘿蔔、木耳、孜然粉   |          | 冬瓜塊、山粉圓         |                |               |                         |               |               |               |               |               |                       |
| 10/22 | 四                                                                                                                                                                                                                                              | 番茄起司炒飯(燕麥飯+飯料)(炒)       |                    | 椒麻油腐(燒)              | 美味<br>時蔬 | 紫菜嫩腐湯(煮)        | 保<br>久<br>乳    | 4.0           | 2.6                     | 1.3           | 2.7           | 0.5           | 704           | 高<br>鈣<br>餐   |                       |
|       |                                                                                                                                                                                                                                                | 白米、燕麥、素肉絲、番茄、高麗菜、乳酪絲    |                    | 小四角油豆腐、鮮瓜、花椒粒        |          | 乾紫菜、豆腐          |                |               |                         |               |               |               |               |               |                       |
| 10/23 | 五                                                                                                                                                                                                                                              | 上海菜飯(燕麥飯+飯料)(炒)         |                    | 洋芋豆包(炸)              | 有機<br>時蔬 | 海裙黃芽湯(煮)        |                | 4.0           | 2.8                     | 1.2           | 2.7           |               |               | 642           |                       |
|       |                                                                                                                                                                                                                                                | 白米、燕麥、素火腿、素肉絲、鮮蔬、杏鮑菇    |                    | 馬鈴薯、豆包               |          | 黃豆芽、海帶芽         |                |               |                         |               |               |               |               |               |                       |
| 10/26 | 一                                                                                                                                                                                                                                              | 台灣光復暨金門古寧頭大捷紀念日連假       |                    |                      |          |                 |                |               |                         |               |               |               |               |               |                       |
| 10/27 | 二                                                                                                                                                                                                                                              | 素燥乾麵(白油麵+肉燥乾麵料)(煮)      |                    | 海苔素排*1(炸)            | 有機<br>時蔬 | 肉骨茶湯(煮)         |                | 4.0           | 3.0                     | 1.0           | 3.0           |               |               | 665           |                       |
|       |                                                                                                                                                                                                                                                | 白油麵、素絞肉、豆干片、豆芽菜、鮮菇、香椿素燥 |                    | 海苔片、素火腿、甜椒           |          | 白蘿蔔、凍豆腐、肉骨茶包    |                |               |                         |               |               |               |               |               |                       |
| 10/28 | 三                                                                                                                                                                                                                                              | 五穀飯(蒸)                  | 薑燒麵腸(燒)            | 螞蟻上樹(炒)              | 有機<br>時蔬 | 海芽油腐湯(煮)        | 元氣<br>纖果       | 4.0           | 2.8                     | 1.3           | 3.0           |               |               | 658           |                       |
|       |                                                                                                                                                                                                                                                | 白米、五穀米                  | 麵腸、黃豆芽、薑           | 冬粉、高麗菜、木耳、彩椒、碎干丁     |          | 乾海芽、小四角油豆腐      |                |               |                         |               |               |               |               |               |                       |
| 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<br>時蔬 | 造型包*1(蒸)        |                | 4.5           | 2.2                     | 1.2           | 2.7           |               |               | 632           | 萬<br>聖<br>節<br>特<br>餐 |
|       |                                                                                                                                                                                                                                                | 白米、燕麥、素蜜餞、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)                  | 白菜豆腐煲(煮)           | 三杯麵腸(燒)              | 美味<br>時蔬 | 冬瓜銀耳露(煮)        |                | 4.5           | 2.7                     | 1.1           | 2.6           |               |               | 662           |                       |
|       |                                                                                                                                                                                                                                                | 紅藜麥、白米                  | 結球白菜、豆腐、胡蘿蔔、木耳     | 麵腸、杏鮑菇、彩椒、九層塔、薑片、胡麻油 |          | 銀耳、枸杞、冬瓜磚       |                |               |                         |               |               |               |               |               |                       |
| 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。<br>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。<br>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。 |                         |                    |                      |          |                 |                |               |                         |               |               |               |               |               |                       |