

新竹市立培英國民中學 學校營養午餐
113年12月份午餐食譜〈葷〉

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果 鮮奶	主食 份	豆魚肉蛋 份	蔬菜 份	水果 份	油質 份	奶類 份	總熱量
2	一	糙米飯 〈白米 糙米〉	★芝麻柴魚燒雞(煮)＃※ 〈雞丁 豆干 味酥 柴魚 白芝麻〉	洋蔥黑輪※ 〈洋蔥 豆芽 紅蘿蔔 黑輪〉	應青	海芽針菇湯(煮) 〈海帶芽 金針菇 紅蘿蔔 薑絲〉		4	2.6	1.5	0	2.6	0	629.5
3	二	麥片飯 〈白米 麥片〉	蔥爆豬柳 〈青蔥 豬柳 洋蔥 紅蘿蔔〉	黃瓜燴雙菇(燴) 〈大黃瓜 鮮菇 薑絲〉	有機蔬菜	玉米排骨湯(煮) 〈玉米粒 排骨 薑絲〉		4	2.5	1.5	0	2.6	0	622
4	三	 日式炒烏龍麵(炒)※+蒲燒鯛魚*1(蒸)※+應青(炒)+番茄豆腐湯 〈烏龍麵 肉絲 洋蔥 油片絲 紅蘿蔔 鮮菇 高麗菜 柴魚片 青蔥 素魚板>〈蒲燒鯛魚>〈應青>〈番茄 豆腐 青蔥〉						4	2.3	1.5	0	2.7	0	611.5
5	四	藜麥飯 〈白米 藜麥〉	酥炸雞丁(炸) 〈雞丁 地瓜〉	日式佃煮(煮) 〈南瓜 白蘿蔔 海帶結 肉丁〉	應青	酸辣湯※ 〈板豆腐 筍絲 木耳 紅蘿蔔 雞蛋〉	培養水果	4.3	2.5	1.5	1	3	0	721
6	五	燕麥飯 〈白米 燕麥〉	西班牙炒蛋(炒) 〈洗選蛋 洋蔥 番茄 甜椒〉	花生干丁(煮)＃ 〈熟花生 小黃瓜 豆干丁 胡蘿蔔〉	應青	冬瓜山粉圓 〈冬瓜糖 山粉圓〉 	豆漿	4.2	2.5	1.5	0	2.6	0	636
9	一	五穀飯 白米 五穀米	大盤雞(煮) 〈雞丁 馬鈴薯 洋蔥 甜椒 辣椒〉	★鮮瓜麻油麵線 〈鮮瓜 薑 麵線 雞蛋〉	應青	浮水魚羹湯(煮)※ 〈大白菜 黑木耳 魚羹 柴魚片〉		4.2	2.6	1.5	0	2.7	0	648
10	二	薏仁飯 白米 洋薏仁	蒜香豆腐燒魚丁(煮)※ 白米 豆腐 洋蔥 木耳 青蔥 薑絲 蒜片	★開陽豆皮蘿蔔絲(燴)※ 〈白蘿蔔 角羅 薑絲 紅蘿蔔〉	應青	玉米蛋花湯(煮) 〈玉米粒 洗選蛋 青蔥〉		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5
11	三	 台式鹹粥(煮)※+吮指雞翅*1(炸)+應青+冰心地瓜*1(蒸) 〈白米 絞肉 豆干丁 高麗菜 紅蘿蔔 紅蔥頭 洗選蛋 鮮菇 蝦米 青蔥>〈雞翅>〈應青>〈冰心地瓜〉						4	2.3	1.5	0	3	0	625
12	四	糙米飯 〈白米 糙米〉	★薑燒肉片 〈薑 高麗菜 洋蔥 肉片〉	金針菇炒鮮筍 〈筍絲 金針菇 胡蘿蔔〉	應青	味增湯(煮)※ 〈豆腐 海帶芽 味噌 薑絲 柴魚片 青蔥〉		4.3	2.6	1.5	0	2.7	0	655
13	五	紫米飯 〈白米 紫米〉	玉米炒蛋(炒) 〈玉米粒 三色丁 青蔥 洗選蛋〉	芝麻拌海根(拌)＃ 〈海帶根 油片絲 白芝麻 薑絲〉	應青	★麥香珍珠蕎麥茶(煮) 〈麥子 決明子 粉圓〉 	鮮奶	4.4	2.5	1.5	0	2.6	1	770
16	一	藜麥飯 〈白米 藜麥〉	豉汁排骨肉(煮) 〈肉角 洋蔥 豆豉 蘿蔔 蒜角〉	堅果花菜(炒)＃ 〈豆干片 花椰菜 堅果 彩椒〉	應青	藥膳湯(煮) 〈高麗菜 排骨丁 薑片〉		4	2.6	1.5	0	2.7	0	634
17	二	海苔飯 白米 海苔粉	三杯雞(燒) 〈雞丁 四分乾丁 薑片 米血糕 青蔥〉	砂鍋白菜(炒)※ 〈大白菜 角螺 木耳 鮮菇〉	有機蔬菜	★冬瓜酸菜素雞湯 〈冬瓜 酸菜 素雞丁〉		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5
18	三	 ★花生肉末醬拌麵(拌)＃+滷豬排(滷)+應青(炒)+紫菜針菇湯(煮) 〈白油麵 絞肉 碎乾丁 胡蘿蔔 毛豆 鮮菇 大蒜 青蔥 小黃瓜 味噌 花生粉>〈豬排>〈應青>〈紫菜 金針菇 薑絲 柴魚 青蔥〉						4.2	2.5	1.5	0	2.7	0	640.5
19	四	麥片飯 〈白米 麥片〉	★椰香茄汁嫩雞(煮) 〈雞丁 馬鈴薯 洋蔥 番茄 椰奶〉	沙茶彩繪玉米(炒) 〈玉米粒 毛豆仁 胡蘿蔔 鮮菇 沙茶醬〉	應青	四神排骨湯(煮) 排骨 洋蔥仁 蓮子 芡實 淮山 薑片 當歸		4.2	2.5	1.5	0	2.7	0	640.5
20	五	燕麥飯 〈白米 燕麥〉	蘇格蘭炸蛋(炸)*1 〈水煮蛋 辣椒 青蔥 醬油〉	蔥燒豆腐(煮) 〈豆腐 青蔥 洋蔥 薑末〉	應青	冬至-紅豆圓圓湯(煮)  〈紅豆 地瓜圓〉		4.4	2.3	1.5	0	3	0	653
23	一	五穀飯 白米 五穀米	味噌燒肉丼(煮) 〈肉片 洋蔥 味噌 洗選蛋 鮮菇〉	關東煮(煮)※ 玉米粒 白蘿蔔 黑輪 米血糕 油豆腐 柴魚	應青	肉骨茶湯(煮) 〈皮絲 排骨 肉骨茶包 金針菇 高麗菜〉		4.2	2.5	1.5	0	2.7	0	640.5
24	二	糙米飯 〈白米 糙米〉	香酥魚丁(炸)※ 〈鮮魚丁 馬鈴薯〉	打拋粉絲(煮)※ 〈絞肉 九層塔 番茄 香茅 魚露 檸檬汁〉	有機蔬菜	海芽蛋花湯(煮) 〈海帶芽 洗選蛋 薑絲〉		4.4	2.5	1.6	0	3	0	670.5
25	三	 南瓜香蒜義大利麵(煮)+香酥雞排(炸)+應青(炒)+奶皇包*1 〈白油麵 鮮菇 培根 奶粉 洋蔥 甜椒 玉米筍 南瓜 蒜泥 絞肉>〈無骨雞排>〈應青>〈奶皇包〉 						4.2	2.5	1.6	0	3	0	656.5
26	四	薏仁飯 白米 洋薏仁	古早味肉燥(煮) 〈碎乾丁 絞肉 鮮菇 紅蔥頭〉	培根高麗(炒) 〈培根 高麗菜 紅蘿蔔〉	應青	★蒜頭蘿蔔雞湯 〈白蘿蔔 雞肉 蒜〉	培養水果	4	2	1.5	1	2.7	0	649
27	五	紫米飯 〈白米 紫米〉	手工嫩油腐*1(煮) 〈油豆腐 蒜泥 青蔥 薑泥 辣椒〉	日式蒸蛋(蒸) 〈洗選蛋 鮮菇 素魚板〉	應青	★黑糖銀耳露(煮)  〈白木耳 枸杞 黑糖 桂圓〉	鮮奶	4.1	2.5	1.5	0	2.4	1	740
30	一	糙米飯 〈白米 糙米〉	★客家梅干滷肉 〈梅干菜 筍片 肉丁 大蒜 薑片〉	蔥油鹽水時蔬(炒) 豆干片 小黃瓜 青蔥 鮮菇 紅蔥頭 紅蘿蔔	應青	結頭菜排骨湯(煮) 〈結頭菜 排骨 芹菜〉		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5
31	二	麥片飯 〈白米 麥片〉	麻油雞(燒) 〈雞丁 鮮菇 老薑 高麗菜 枸杞〉	珍珠丸子*2(蒸) 〈珍珠丸子〉	有機蔬菜	油腐細粉湯(煮) 〈油豆腐 冬粉 青蔥 黑木耳〉		4.3	2.5	1.6	0	2.7	0	650

- 本菜單內容若因天災等不可抗力因素，將稍作調整，不便之處，敬請原諒
- 本菜單使用之豬肉、牛肉皆為國產在地食材
- 過敏源資訊：※海鮮(含魚、魚漿製品)＃堅果，如有對其過敏請斟酌食用

- 應青品項依當天實際供應為主
- 有機蔬菜原則上每週二供應，如遇特殊情況則另訂
- 本月新菜色★

*廠商衛生管理人員：莊明岫 審核人員：柯蕙如

新竹市立培英國民中學 學校營養午餐
113年12月份午餐食譜〈素〉

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果 鮮奶	主食 份	豆魚肉蛋 份	蔬菜 份	水果 份	油質 份	奶類 份	總熱量
2	一	糙米飯 〈白米 糙米〉	芝麻燒乾丁(煮)＃ 〈豆干 海帶結 味酥 白芝麻〉	彩繪山藥 〈山藥 甜椒 秋葵 鮮菇〉	應青	海芽針菇湯(煮) 〈海帶芽 金針菇 紅蘿蔔 薑絲〉		4	2.6	1.5	0	2.7	0	634
3	二	麥片飯 〈白米 麥片〉	沙茶干絲 〈黃乾絲 木耳 芹菜 紅蘿蔔〉	黃瓜燴雙菇(燴) 〈大黃瓜 鮮菇 薑絲〉	有機蔬菜	玉米湯(煮) 〈玉米粒 角羅 薑絲〉		4	2.5	1.5	0	3	0	640
4	三	日式炒烏龍麵(炒)+★豆皮蔬菜捲(炸)+應青(炒)+番茄豆腐湯 〈烏龍麵 油片絲 紅蘿蔔 鮮菇 高麗菜 素蜜餞 素魚板>〈豆皮 豆芽 乾木耳 甜椒>〈應青>〈番茄 豆腐 芹菜〉 						4.1	2.5	1.5	0	2.7	0	633.5
5	四	藜麥飯 〈白米 藜麥〉	蔬菜天婦羅(炸) 〈地瓜 九層塔 紅蘿蔔〉	日式佃煮(煮) 〈南瓜 白蘿蔔 海帶結 蘭花干〉	應青	酸辣湯 〈板豆腐 筍絲 木耳 紅蘿蔔 雞蛋〉	培養水果	4.1	2.5	1.5	1	3	0	707
6	五	燕麥飯 〈白米 燕麥〉	西班牙炒蛋(炒) 〈洗選蛋 番茄 甜椒〉	花生干丁(煮)＃ 〈熟花生 小黃瓜 豆干丁 胡蘿蔔〉	應青	冬瓜山粉圓 〈冬瓜糖 山粉圓〉 	豆漿	4.2	2.5	1.5	0	2.6	0	636
9	一	五穀飯 白米 五穀米	★小滷食蔬(煮) 鮮菇 高麗菜 青花菜 玉米筍 甜椒 麵腸 辣	★鮮瓜麻油麵線 〈鮮瓜 薑 麵線 雞蛋 油片絲〉	應青	浮水素魚羹湯(煮) 〈大白菜 黑木耳 素魚羹 芹菜〉		4	2.6	1.5	0	2.7	0	634
10	二	薏仁飯 白米 洋薏仁	塔香凍腐(煮) 凍豆腐 九層塔 木耳 毛豆 薑絲 玉米筍	★豆皮蘿蔔絲(燴) 〈白蘿蔔 角羅 薑絲 紅蘿蔔〉	應青	玉米蛋花湯(煮) 〈玉米粒 洗選蛋 芹菜〉		4	2.5	1.5	1	2.7	0	686.5
11	三	台式鹹粥(煮)+飄香滷蛋(滷)+應青+冰心地瓜*1(蒸) 〈白米 豆干丁 高麗菜 紅蘿蔔 芹菜 玉米粒 毛豆 洗選蛋 鮮菇>〈豆包 海苔>〈應青>〈冰心地瓜〉 						4	2.5	1.5	0	3	0	640
12	四	糙米飯 〈白米 糙米〉	薑汁燒豆包 〈薑 鮮菇 辣椒 豆包〉	金針菇炒鮮筍 〈筍絲 金針菇 胡蘿蔔〉	應青	味增湯(煮) 〈豆腐 海帶芽 味噌 薑絲〉		4	2.6	1.5	0	2.7	0	634
13	五	紫米飯 〈白米 紫米〉	玉米炒蛋(炒) 〈玉米粒 三色丁 洗選蛋〉	芝麻拌海根(拌)＃ 〈海帶根 油片絲 白芝麻 薑絲〉	應青	★麥香珍珠蕎麥茶(煮)  〈麥子 決明子 粉圓〉	鮮奶	4.1	2.5	1.5	0	2.6	1	749
16	一	藜麥飯 〈白米 藜麥〉	豉汁燒油腐(煮) 〈小四角油腐 豆豉 白蘿蔔 鮮菇〉	堅果花菜(炒)＃ 〈豆干片 花椰菜 堅果 彩椒〉	應青	藥膳湯(煮) 〈高麗菜 素排骨 薑片〉		4	2.6	1.5	0	2.7	0	634
17	二	海苔飯 白米 海苔粉	三杯乾丁(燒) 〈四分乾丁 薑片 鮮菇 小黃瓜〉	砂鍋白菜(炒) 〈大白菜 角螺 木耳 鮮菇〉	有機蔬菜	冬瓜酸菜素雞湯 〈冬瓜 酸菜 素雞丁〉		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5
18	三	★花生素肉醬拌麵(拌)＃+樹子蒸包(滷)+應青(炒)+紫菜針菇湯(煮) 〈白油麵 碎乾丁 胡蘿蔔 毛豆 鮮菇 味噌 花生粉>〈生豆包 樹子>〈應青>〈紫菜 金針菇 薑絲〉						4.1	2.5	1.5	0	2.7	0	633.5
19	四	麥片飯 〈白米 麥片〉	義式炒蛋(炒) 〈馬鈴薯 雞蛋 番茄 九層塔〉	★素沙茶彩繪玉米(炒) 〈玉米粒 毛豆仁 胡蘿蔔 鮮菇 素沙茶〉	有機蔬菜	四神湯(煮) 羊肉 洋薏仁 蓮子 芡實 淮山 薑片 當歸		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5
20	五	燕麥飯 〈白米 燕麥〉	蘇格蘭炸蛋(炸)*1 〈水煮蛋 辣椒 醬油〉	醬燒豆腐(煮) 〈豆腐 胡蘿蔔 鮮菇 薑末〉	應青	冬至-紅豆圓圓湯(煮)  〈紅豆 地瓜圓〉		4.2	2.5	1.5	0	2.6	0	636
23	一	五穀飯 白米 五穀米	★秋葵菜片(炒) 〈秋葵 玉米筍 鮮菇 大黑乾 嫩薑〉	關東煮(煮) 玉米粒 白蘿蔔 海帶結 素甜條 油豆腐	應青	肉骨茶湯(煮) 〈凍豆腐 肉骨茶包 金針菇 高麗菜〉		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5
24	二	糙米飯 〈白米 糙米〉	香酥拼盤(炸) 〈豆腐 九層塔 馬鈴薯〉	打拋粉絲(煮)※ 〈碎乾丁 九層塔 番茄 香茅 檸檬汁〉	有機蔬菜	海芽蛋花湯(煮) 〈海帶芽 洗選蛋 薑絲〉		4	2.5	1.6	1	2.7	0	689
25	三	南瓜義大利麵(煮)＃+素麥克雞塊*3(炸)+應青(炒)+奶皇包*1 〈白油麵 鮮菇 奶粉 堅果 甜椒 玉米筍 南瓜>〈麥克雞塊>〈應青>〈奶皇包〉 						4	2.5	1.6	0	3	0	642.5
26	四	薏仁飯 白米 洋薏仁	古早味素肉燥(煮) 〈碎乾丁 素肉燥 鮮菇〉	角螺高麗菜(炒) 〈角螺 高麗菜 紅蘿蔔〉	應青	蘿蔔素雞湯 〈白蘿蔔 素雞丁 薑絲〉	培養水果	4	2.5	1.5	1	2.7	0	686.5
27	五	紫米飯 〈白米 紫米〉	手工嫩油腐*1(煮) 〈油豆腐 薑泥 辣椒〉	日式蒸蛋(蒸) 〈洗選蛋 鮮菇 素魚板〉	應青	★黑糖銀耳露(煮)  〈白木耳 枸杞 黑糖 桂圓〉	鮮奶	4.1	2.5	1.5	0	2.6	1	749
30	一	糙米飯 〈白米 糙米〉	★客家梅干麵腸 〈梅干菜 筍片 麵腸 麵腸 薑片〉	鹽水時蔬(炒) 干片 小黃瓜 玉米筍 筍絲捲 鮮菇 紅蘿蔔	應青	結頭菜湯(煮) 〈結頭菜 角螺 芹菜〉		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5
31	二	麥片飯 〈白米 麥片〉	★牛蒡油片絲(燒)＃ 〈牛蒡 紅蘿蔔 油片絲 白芝麻〉	素珍珠丸子*2(蒸) 〈素珍珠丸子〉	有機蔬菜	油腐細粉湯(煮) 〈油豆腐 冬粉 黑木耳〉		4	2.5	1.6	1	2.7	0	689

- 本菜單內容若因天災等不可抗力因素，將稍作調整，不便之處，敬請原諒
- 本菜單使用之豬肉、牛肉皆為國產在地食材
- 過敏源資訊：＃堅果，如有對其過敏請斟酌食用

- 應青品項依當天實際供應為主
- 有機蔬菜原則上每週二供應，如遇特殊情況則另訂
- 本月新菜色★

*廠商衛生管理人員：莊明岫 審核人員：柯蕙如