

新竹市立培英國民中學 學校營養午餐
114年1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
1	三		元旦放假一天											
2	四	藜麥飯 白米 紅藜麥	糖醋肉(煮) 肉角 洋葱 紅蘿蔔 鳳梨 甜椒	★樹子燜冬瓜 冬瓜 樹子 薑 鮮菇	應青	玉米蛋花湯(煮) 玉米粒 洗選蛋 青蔥		4	2.5	1.5	0	3	0	640
3	五	糙米飯 白米 糙米	咖哩南瓜炒蛋(炒) 洗選蛋 南瓜 青蔥 咖哩粉	炒三絲(炒) 黃乾絲 彩椒 海帶絲 胡蘿蔔 芹菜	應青	紅豆紫米湯(煮) 紅豆 紫米	培養鮮奶	4.3	2.5	1.5	0	2.6	1	763
6	一	海苔飯 白米 海苔粉	蔥油雞(煮) 雞丁 青蔥 蒜 薑 高麗菜	★夜市醬烤風味玉米粒(煮) 玉米粒 小米 沙茶醬 青花菜 大蒜	應青	鮮瓜魚丸湯(煮)※ 鮮瓜 魚丸 薑		4.2	2.6	1.5	0	2.7	0	648
7	二	薏仁飯 白米 洋薏仁	★宮保魚丁(炒)※ 油豆腐 米血糕 魚丁 乾辣椒 花生 花椒	螞蟥上樹(煮) 冬粉 絞肉 紅蘿蔔 青蔥 高麗菜	有機蔬菜	海芽珍菇湯(煮) 海帶芽 鮮菇 薑		4	2.5	1.5	0	3	0	640
8	三	客家板條(炒)+滷豬排*1(滷)+應青(炒)+肉骨茶湯(煮) 板條 肉絲 鮮菇 豆芽菜 韭菜 紅蘿蔔 紅蔥頭><豬排><應青><排骨 白蘿蔔 凍豆腐 薑 肉骨茶包>						4	2.6	1.5	0	2.7	0	634
9	四	燕麥飯 白米 燕麥	瓜仔肉腩(煮) 絞肉 攪花瓜 豆干丁 鮮菇 紅蔥頭 蒜角	白菜滷(滷) 大白菜 鮮菇 紅蘿蔔 角螺	應青	蘿蔔排骨湯(煮) 白蘿蔔 芹菜 排骨	培養水果	4	2.5	1.5	1	2.6	0	682
10	五	紫米飯 白米 紫米	番茄炒蛋(炒) 番茄 雞蛋 青蔥	椒鹽雙拼(煮) 四分干丁 馬鈴薯	應青	燒仙草(煮) 綠豆 紅豆 QQ 仙草	培養豆漿	4.5	2.8	1.5	0	2.6	0	679.5
13	一	藜麥飯 白米 藜麥	豆瓣魚丁(煮)※ 鮮魚丁 凍豆腐 鮮菇 洋葱 辣椒 薑絲	花菜炒培根(炒) 花椰菜 紅蘿蔔 培根	應青	味增蔬菜湯(煮)※ 白菜 豆芽菜 海帶芽 味噌 薑絲 柴魚片		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5
14	二	麥片飯 白米 麥片	★腐乳燒雞丁(煮)※ 雞丁 白蘿蔔 紅蘿蔔 豆腐乳	回鍋干片(煮)※ 干片 青椒 肉片 小魚干 蒜	有機蔬菜	鮮瓜肉片湯 鮮瓜 肉片 薑		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5
15	三	紅燒豬肉麵(煮)+★酥炸魚柳條*2(炸)+應青(炒)+芝麻包*1(蒸) 烏龍麵 紅蘿蔔 白蘿蔔 肉 皮絲 酸菜 ><裹粉魚柳條><應青><芝麻包>						4.3	2.5	1.5	0	3	0	661
16	四	糙米飯 白米 糙米	沙茶豬柳(炒) 豬柳 洋葱 時蔬 沙茶醬 胡蘿蔔 辣椒	蒸燒賣*2(蒸) 燒賣	應青	★翡翠豆腐羹(煮)※ 翡翠 雞蛋 豆腐 柴魚片		4.1	2.6	1.5	0	2.7	0	641
17	五	五穀飯 白米 五穀米	菇香蒸蛋(蒸) 洗選蛋 鮮菇	醬燒油豆腐※ 油豆腐 海結	應青	薑汁地瓜圓湯(煮) 地瓜 地瓜圓 老薑		4.3	2.5	1.5	0	2.6	0	643
20	一	漢堡包+香酥雞排(炸)+綜合滷味(滷)+蕎麥茶(煮) 漢堡><無骨雞排><豆干丁 海帶結 白蘿蔔 酸菜 花生><麥茶 決明子>						4	2.5	1.5	0	3	0	640

114年02月份午餐食譜〈葷〉

11	二	糙米飯 白米 糙米	香蔥肉腩(煮) 絞肉 豆干丁 紅蔥頭 鮮菇 洋葱 蒜角	培根堅果雙花(煮)※ 青花菜 白花菜 紅蘿蔔 堅果 培根	有機蔬菜	藥膳排骨湯(煮) 排骨 高麗菜 凍豆腐 薑片 藥膳包		4	2.5	1.6	0	2.7	0	629
12	三	番茄肉醬麵(煮)+炸麥克雞塊*3(炸)+應青(炒)+玉米濃湯(煮) 白肉麵 玉米粒 鮮菇 洋葱 甜椒 玉米筍 絞肉 ><麥克雞塊><應青><玉米粒 馬鈴薯 胡蘿蔔>						4.2	2.6	1.5	0	3	0	661.5
13	四	薏仁飯 白米 薏仁	豉汁排骨(煮) 肉角 洋葱 豆豉 蘿蔔 蒜角	蒲瓜鮮燴(煮)※ 蒲瓜 鮮菇 胡蘿蔔 柴魚	應青	紫菜蛋花湯(煮) 紫菜 洗選蛋 薑絲		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5
14	五	藜麥飯 白米 藜麥	蔥花炒蛋(炒) 洗選蛋 青蔥 洋葱	★四喜烤麩(炒) 烤麩 筍片 紅蘿蔔 香菇 茶豆	應青	紅豆湯(煮) 紅豆	培養豆漿	4.3	2.8	1.5	0	2.6	0	665.5
17	一	五穀飯 白米 五穀米	蔥爆肉片(煮) 肉片 洋葱 青蔥 彩椒	麻婆豆腐(煮) 豆腐 三色丁 青蔥 絞肉 花椒粒	應青	四神排骨湯(煮) 排骨 洋蔥仁 蓮子 芡實 淮山 薑片 當歸		4	2.6	1.5	0	2.7	0	634
18	二	麥片飯 白米 麥片	親子雞肉(煮) 雞丁 鮮菇 洗選蛋 洋葱	珍珠丸子*2(蒸) 珍珠丸子	有機蔬菜	★泡菜粉絲湯※ 泡菜 冬粉 洋葱 青蔥 肉片 柴魚片		4	2.6	1.5	0	2.7	0	634
19	三	★炒日式咖哩烏龍麵(煮)+炸豬排*1(炸)+應青(炒)+玉米海結湯(煮) 烏龍麵 咖哩粉 胡蘿蔔 素魚板 洋葱 高麗菜 肉絲 青蔥><裹粉豬排><應青><玉米段 海帶結 薑絲>						4	2.5	1.5	0	3	0	640
20	四	海苔飯 白米 海苔粉	聰明砂鍋魚丁(煮)※ 白米 海苔粉 丁 沙茶 大白菜 黑木耳 紅蘿蔔 薑絲 凍	洋葱甜條(炒) 洋葱 芹菜 甜條	應青	冬瓜排骨湯 冬瓜 排骨 薑絲	培養水果	4.3	2.6	1.5	1	2.5	0	706
21	五	藜麥飯 白米 藜麥	蔥燒豆包(煮) 豆包 青蔥 洋葱 薑末	菜脯炒蛋(炒) 洗選蛋 九層塔 菜脯	應青	麥香珍珠奶茶(煮) 麥茶粒 黑珍珠 奶粉 決明子	培養鮮奶	4.2	2.5	1.5	0	2.6	1	756
24	一	五穀飯 白米 五穀米	薯塊燒雞(燒) 雞丁 馬鈴薯 紅蘿蔔	黃瓜燴雙菇(燴) 大黃瓜 鮮菇 薑絲	應青	番茄青菜豆腐湯 番茄 豆腐 時蔬 青蔥		4.2	2.6	1.5	0	2.7	0	648
25	二	麥片飯 白米 麥片	蒜泥肉片(煮) 肉片 豆芽菜 青蔥 蒜泥	關東煮(煮)※ 白蘿蔔 黑輪 米血糕 油豆腐 玉米段 柴魚片	有機蔬菜	蔬菜味噌湯(煮)※ 高麗菜 金針菇 小魚干 味噌 柴魚片 青蔥		4	2.6	1.5	0	2.7	0	634
26	三	古早味米粉湯(煮)※+香酥雞排*1(炸)+應青(炒)+奶皇包(蒸) 粗米粉 高麗菜 紅蘿蔔 紅蔥頭 鮮菇 蝦米 青蔥><調理雞排><應青><奶皇包>						4.2	2.7	1.5	0	3	0	669
27	四	海苔飯 白米 海苔粉	咖哩肉丁 咖哩 肉丁 洋葱 胡蘿蔔 馬鈴薯	珍菇蛋酥燴白菜 雞蛋 木耳 鮮菇 大白菜 胡蘿蔔	應青	蘿蔔貢丸湯(煮) 白蘿蔔 貢丸 芹菜		4.1	2.5	1.5	0	2.5	0	624.5
28	五	二二八和平紀念日放假一天												

- 本菜單內容若因天災等不可抗拒因素,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,如遇特殊情况則另訂
- 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
114年1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
1	三		元旦放假一天											
2	四	藜麥飯 白米 紅藜麥	糖醋油腐(煮) 油豆腐 紅蘿蔔 鳳梨 甜椒	樹子燜冬瓜 冬瓜 樹子 薑 鮮菇	應青	玉米蛋花湯(煮) 玉米粒 洗選蛋 芹菜		4	2.5	1.5	0	3	0	640
3	五	糙米飯 白米 糙米	咖哩南瓜炒蛋(炒) 洗選蛋 南瓜 咖哩粉	炒三絲(炒) 黃乾絲 彩椒 海帶絲 胡蘿蔔 芹菜	應青	紅豆紫米湯(煮) 紅豆 紫米	培養鮮奶	4.3	2.5	1.5	0	2.6	1	763
6	一	海苔飯 白米 海苔粉	麻油凍腐(煮) 凍豆腐 麻油 鮮菇 薑 高麗菜	★夜市醬烤風味玉米粒(煮) 玉米粒 小米 素沙茶 青花菜	應青	鮮瓜素丸湯(煮) 鮮瓜 素丸 薑		4.2	2.6	1.5	0	2.7	0	648
7	二	薏仁飯 白米 洋薏仁	★時蔬拌鷹嘴豆(炒)※ 鮮菇 鷹嘴豆 小黃瓜 堅果 甜椒	螞蟥上樹(煮) 冬粉 素絞肉 紅蘿蔔 高麗菜	有機蔬菜	海芽珍菇湯(煮) 海帶芽 鮮菇 薑		4	2.5	1.5	0	3	0	640
8	三	客家板條(炒)+薑燒豆包*1(滷)+應青(炒)+素肉骨茶湯(煮) 板條 油片絲 鮮菇 豆芽菜 芹菜 紅蘿蔔 ><豆包 薑絲><應青><白蘿蔔 凍豆腐 薑 肉骨茶包>						4	2.6	1.5	0	2.7	0	634
9	四	燕麥飯 白米 燕麥	瓜仔素肉腩(煮) 素絞肉 攪花瓜 豆干丁 鮮菇	白菜滷(滷) 大白菜 鮮菇 紅蘿蔔 角螺	應青	芹香蘿蔔湯(煮) 白蘿蔔 芹菜 胡蘿蔔	培養水果	4	2.5	1.5	1	2.6	0	682
10	五	紫米飯 白米 紫米	番茄炒蛋(炒) 番茄 雞蛋	椒鹽雙拼(煮) 四分干丁 馬鈴薯	應青	燒仙草(煮) 綠豆 紅豆 QQ 仙草	培養豆漿	4.5	2.8	1.5	0	2.6	0	679.5
13	一	藜麥飯 白米 藜麥	素香豆腐(煮) 凍豆腐 鮮菇 香菜 玉米筍 辣椒 薑絲	彩繪花菜(炒)※ 花椰菜 甜椒 堅果 木耳	應青	味增蔬菜湯(煮) 高麗菜 豆芽菜 海帶芽 味噌 薑絲		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5
14	二	麥片飯 白米 麥片	★腐乳高麗菜(炒)※ 高麗菜 紅蘿蔔 香菜 豆腐乳	回鍋干片(煮) 干片 青椒 甜椒 芹菜 黑木耳	有機蔬菜	鮮瓜素排骨湯 鮮瓜 素排骨 薑		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5
15	三	紅燒豬肉麵(煮)+★素阿給*1(蒸)+應青(炒)+芝麻包*1(蒸) 麵條 白蘿蔔 紅蘿蔔 鮮菇 番茄 酸菜 青蔥 ><大四角油腐 絞瓜 芹菜 黑木耳 素絞肉 香菜><應青><芝麻包>						4.3	2.5	1.5	0	3	0	661
16	四	糙米飯 白米 糙米	沙茶素肚(炒) 素肚 素沙茶醬 胡蘿蔔 芹菜 辣椒	蒸素燒賣*2(蒸) 素燒賣	應青	★翡翠豆腐羹(煮) 翡翠 雞蛋 豆腐 素魚羹		4.1	2.6	1.5	0	2.7	0	641
17	五	五穀飯 白米 五穀米	菇香蒸蛋(蒸) 洗選蛋 鮮菇	醬燒油豆腐※ 油豆腐 海結	應青	薑汁地瓜圓湯(煮) 地瓜 地瓜圓 老薑		4.3	2.5	1.5	0	2.6	0	643
20	一	漢堡包+鹽酥豆包(炸)+綜合滷味(滷)+蕎麥茶(煮) 漢堡><豆包><豆干丁 海帶結 白蘿蔔 酸菜 花生><麥茶 決明子>						4	2.5	1.5	0	3	0	640

114年02月份午餐食譜〈素〉

11	二	糙米飯 白米 糙米	香素肉腩(煮) 豆干丁 麵腸 鮮菇 素肉腩	堅果雙花(煮)※ 青花菜 白花菜 紅蘿蔔 堅果 鮮菇	有機蔬菜	藥膳湯(煮) 高麗菜 凍豆腐 薑片 藥膳包		4	2.5	1.6	0	2.7	0	629
12	三	番茄醬麵(煮)+炸素麥克雞塊*3(炸)+應青(炒)+玉米濃湯(煮) 白肉麵 玉米粒 鮮菇 碎干丁 甜椒 玉米筍 ><素麥克雞塊><應青><玉米粒 馬鈴薯 胡蘿蔔>						4.2	2.6	1.5	0	3	0	661.5
13	四	薏仁飯 白米 薏仁	豉汁燒麵腸(煮) 麵腸 豆豉 白蘿蔔 鮮菇	蒲瓜鮮燴 蒲瓜 鮮菇 胡蘿蔔 芹菜	應青	紫菜蛋花湯(煮) 紫菜 洗選蛋 薑絲		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5
14	五	藜麥飯 白米 藜麥	玉米炒蛋(炒) 洗選蛋 玉米粒	★四喜烤麩(炒) 烤麩 筍片 紅蘿蔔 香菇 茶豆	應青	紅豆湯(煮) 紅豆	培養豆漿	4.3	2.8	1.5	0	2.6	0	665.5
17	一	五穀飯 白米 五穀米	腰果彩蔬素雞丁(炒)※ 素雞丁 彩椒 腰果 鮮菇 高麗菜	麻婆豆腐(煮) 豆腐 三色丁 素絞肉 花椒粒	應青	四神湯(煮) 排骨 洋蔥仁 蓮子 芡實 淮山 薑片 當歸		4	2.6	1.5	0	2.7	0	634
18	二	麥片飯 白米 麥片	★彩蔬什錦(炒) 白米 麥片><蘭花乾 甜椒 山藥 木耳 玉米筍 秋葵>	素珍珠丸子*2(蒸) 素珍珠丸子	有機蔬菜	★泡菜粉絲湯 素白菜 冬粉 黃豆芽 木耳		4	2.6	1.5	0	2.7	0	634
19	三	★炒日式咖哩烏龍麵(煮)+炸蔬菜天婦羅*1(炸)+應青(炒)+玉米海結湯(煮) 烏龍麵 咖哩粉 胡蘿蔔 素魚板 高麗菜 油片斯 ><地瓜 九層塔 紅蘿蔔><應青><玉米段 海帶結 薑絲>						4	2.5	1.5	0	3	0	640
20	四	海苔飯 白米 海苔粉	砂鍋凍腐(煮) 白米 海苔粉 沙茶 大白菜 黑木耳 紅蘿蔔 薑絲 凍豆	★彩繪豆薯 豆薯 甜椒 秋葵 鮮菇	應青	冬瓜湯 冬瓜 素羊肉 薑絲	培養水果	4.3	2.6	1.5	1	2.5	0	706
21	五	藜麥飯 白米 藜麥	醬燒豆包(煮) 豆包 鮮菇 甜椒 薑末	菜脯炒蛋(炒) 洗選蛋 九層塔 菜脯	應青	麥香珍珠奶茶(煮) 麥茶粒 黑珍珠 奶粉 決明子	培養鮮奶	4.2	2.5	1.5	0	2.6	1	756
24	一	五穀飯 白米 五穀米	薯塊燒素肚(燒) 素肚 馬鈴薯 紅蘿蔔	黃瓜燴雙菇(燴) 大黃瓜 鮮菇 薑絲	應青	番茄青菜豆腐湯 番茄 豆腐 時蔬		4.2	2.6	1.5	0	2.7	0	648
25	二	麥片飯 白米 麥片	彩椒炒蛋(炒) 雞蛋 彩椒	關東煮(煮) 白蘿蔔 油豆腐 玉米粒 茼蒿捲	有機蔬菜	蔬菜味噌湯(煮) 高麗菜 金針菇 味噌 海帶芽		4	2.6	1.5	0	2.7	0	634
26	三	古早味米粉湯(煮)+香酥豆包捲*1(炸)+應青(炒)+奶皇包(蒸) 粗米粉 素肉燥 角螺 青菜 鮮菇 ><豆包 海苔片><應青><奶皇包>						4.2	2.7	1.5	0	3	0	669
27	四	海苔飯 白米 海苔粉	咖哩豆腸※ 咖哩 豆腸 胡蘿蔔 堅果 馬鈴薯	珍菇蛋酥燴白菜 雞蛋 木耳 鮮菇 大白菜 胡蘿蔔	應青	蘿蔔玉米湯(煮) 白蘿蔔 玉米粒 芹菜		4.1	2.5	1.5	0	2.5	0	624.5
28	五	二二八和平紀念日放假一天												

- 本菜單內容若因天災等不可抗拒因素,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,如遇特殊情况則另訂
- 本月新菜色★

*廠商衛生管理人員:莊明岫 審核人員:柯蕙如