

新竹市立培英國民中學 學校營養午餐  
114年3月份午餐食譜〈葷〉

| 日期 | 星期 | 主食                                                                                                  | 主菜                                                         | 副菜                               | 青菜   | 湯                                  | 水果<br>鮮奶 | 主食<br>份 | 豆魚肉蛋<br>份 | 蔬菜<br>份 | 水果<br>份 | 油質<br>份 | 奶類<br>份 | 總熱量   |
|----|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------|------|------------------------------------|----------|---------|-----------|---------|---------|---------|---------|-------|
| 3  | 一  | 藜麥飯<br>〈白米 藜麥〉                                                                                      | 咖哩雞丁(煮)<br>〈雞丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 洋葱〉                                 | 培根高麗菜(炒)<br>〈高麗菜 培根 紅蘿蔔〉         | 應青   | 小魚干味噌豆腐湯(煮)<br>〈海帶芽 小魚干 味噌 豆腐 青蔥〉  |          | 4       | 2.6       | 1.7     | 0       | 2.7     | 0       | 639   |
| 4  | 二  | 燕麥飯<br>〈白米 燕麥〉                                                                                      | 古早味滷肉(滷)<br>〈肉角 油豆腐 紅蔥頭〉                                   | 沙茶彩繪玉米(炒)<br>〈玉米粒 茶豆 胡蘿蔔 鮮菇 沙茶醬〉 | 有機蔬菜 | 泡菜粉絲湯※<br>〈泡菜 冬粉 洋葱 青蔥 肉片 柴魚片〉     |          | 4.4     | 2.6       | 1.5     | 0       | 2.7     | 0       | 662   |
| 5  | 三  | 紅燒拉麵(煮)+炸豬排*1(炸)+應青(炒)+芋泥包*1(蒸)<br>〈白扁麵 白蘿蔔 紅蘿蔔 洋葱 鮮菇 番茄 肉角 酸菜 皮絲 青蔥 芹菜〉〈豬排〉〈應青〉〈芋泥包〉               |                                                            |                                  |      |                                    |          | 4.3     | 2.5       | 1.5     | 0       | 3       | 0       | 661   |
| 6  | 四  | 薏仁飯<br>白米 洋蔥仁                                                                                       | 日式洋芋燒雞(炒)※<br>〈雞丁 馬鈴薯 鮮菇 洋葱 味霖 柴魚片〉                        | 鮮瓜貢片<br>〈鮮瓜 貢丸 芹菜〉               | 應青   | 酸辣湯(煮)※<br>肉 脆筍絲 紅蘿蔔 木耳 肉絲 柴魚片 青   | 培養水果     | 4.2     | 2.5       | 1.5     | 0       | 2.7     | 0       | 640.5 |
| 7  | 五  | 紫米飯<br>〈白米 紫米〉                                                                                      | 香菇蒸蛋(蒸)<br>〈洗選蛋 香菇 素魚板〉                                    | 芹菜炒干片(炒)<br>〈豆干片 芹菜 紅蘿蔔 蒜角〉      | 應青   | 黑糖地瓜圓湯(煮)<br>〈黑糖 地瓜 地瓜圓〉           | 培養豆漿     | 4.1     | 2         | 1.5     | 0       | 2.8     | 0       | 600.5 |
| 10 | 一  | 海苔飯<br>白米 海苔粉                                                                                       | 滷豬排*1(滷)<br>〈調理豬排〉                                         | 堅果炒花菜(炒) #<br>〈花菜 甜椒 堅果 玉米筍 黑木耳〉 | 應青   | 冬瓜排骨湯(煮)<br>〈冬瓜 排骨 薑絲〉             |          | 4       | 2.5       | 1.7     | 0       | 2.6     | 0       | 627   |
| 11 | 二  | 糙米飯<br>〈白米 糙米〉                                                                                      | ★川味水煮魚(煮)<br>花椒粒 黃豆芽 水鯊魚 青蔥 凍豆腐 蒜 薑<br>〈黃乾絲 彩椒 海帶絲 金針菇 芹菜〉 | 炒三絲(炒)<br>〈玉米粒 洗選蛋 青蔥〉           | 有機蔬菜 | 玉米蛋花湯(煮)<br>〈玉米粒 洗選蛋 青蔥〉           |          | 4       | 2.8       | 1.6     | 0       | 2.7     | 0       | 651.5 |
| 12 | 三  | 麵線糊(煮)※+酸菜肉片(炒)#+應青(炒)+刈包*1(蒸)<br>〈紅麵線 魚羹 肉絲 紅蘿蔔 脆筍絲 高麗菜 木耳 紅蔥頭 柴魚片〉〈肉片 酸菜 豆干片 辣椒 蒜角 花生糖粉〉〈應青〉〈刈包〉  |                                                            |                                  |      |                                    |          | 4.3     | 2.5       | 1.5     | 0       | 2.7     | 0       | 647.5 |
| 13 | 四  | 五穀飯<br>白米 五穀米                                                                                       | 麻油雞(煮)<br>〈雞丁 米血糕 四分干丁老薑 高麗菜〉                              | 螞蟥上樹(煮)<br>〈冬粉 紅蘿蔔 高麗菜 絞肉 芹菜〉    | 應青   | 赤肉羹湯(煮)<br>〈肉絲 黑木耳 胡蘿蔔 白蘿蔔 雞蛋〉     |          | 4       | 2.6       | 1.5     | 0       | 2.7     | 0       | 634   |
| 14 | 五  | 燕麥飯<br>〈白米 燕麥〉                                                                                      | ★香酥海苔豆包(炸)<br>〈豆包絲 海苔粉〉                                    | 洋葱炒蛋(炒)<br>〈洗選蛋 洋葱 胡蘿蔔〉          | 應青   | 麥茶雙Q甜湯(煮)<br>〈麥子 決明子 QQ 珍珠〉        | 培養鮮奶     | 4.2     | 2.7       | 1.5     | 0       | 3       | 0       | 669   |
| 17 | 一  | 地瓜飯<br>白米 地瓜絲                                                                                       | 三杯雞丁(煮) #<br>豆干丁 鮮菇 九層塔 米血糕 大蒜 老薑                          | 金針菇炒鮮筍(煮)<br>〈筍絲 金針菇 芹菜〉         | 應青   | 番茄芙蓉湯(煮)<br>〈番茄 洗選蛋 青蔥〉            |          | 4.2     | 2.6       | 1.5     | 0       | 2.7     | 0       | 648   |
| 18 | 二  | 藜麥飯<br>〈白米 藜麥〉                                                                                      | 香蔥肉臊(煮)<br>〈絞肉 碎干丁 紅蔥頭 鮮菇 洋葱 蒜角〉                           | 椒鹽魷魚丸*2※<br>〈魷魚丸〉                | 有機蔬菜 | 當歸豚肉湯(煮)<br>〈肉片 高麗菜 角螺 當歸 枸杞〉      |          | 4       | 2.8       | 1.6     | 0       | 2.7     | 0       | 651.5 |
| 19 | 三  | 台式鹹粥(煮)+吮指雞翅*1(炸)+應青(炒)+奶皇包*1(蒸)<br>〈糙米 雞蛋 高麗菜 絞肉 黑木耳 胡蘿蔔 鮮菇 青蔥 芹菜〉〈雞翅〉〈應青〉〈奶皇包〉                    |                                                            |                                  |      |                                    |          | 4       | 2.5       | 1.5     | 0       | 3       | 0       | 640   |
| 20 | 四  | 麥片飯<br>〈白米 麥片〉                                                                                      | 豆瓣魚丁(煮)※<br>丁 凍豆腐 木耳 洋葱 青蔥 薑絲 蒜角 豆                         | 芝麻拌海根(拌) #<br>〈海帶根 白芝麻 薑絲〉       | 應青   | 藥膳排骨湯(煮)<br>〈高麗菜 凍豆腐 藥膳包 排骨 薑〉     | 培養水果     | 4       | 2.5       | 1.5     | 0       | 2.6     | 0       | 622   |
| 21 | 五  | 薏仁飯<br>〈白米 洋蔥仁〉                                                                                     | 青蔥菜脯炒蛋(炒)<br>〈洗選蛋 青蔥 菜脯〉                                   | 蘿蔔燒麵輪(煮)<br>〈白蘿蔔 麵輪 鮮菇 紅蘿蔔〉      | 應青   | 仙草粉圓湯(煮)<br>〈仙草凍 粉圓〉               | 培養鮮奶     | 4.2     | 2.7       | 1.5     | 0       | 2.6     | 0       | 651   |
| 24 | 一  | 藜麥飯<br>〈白米 藜麥〉                                                                                      | 五彩醬燒肉絲(煮)<br>〈肉絲 豆芽菜 彩椒 芹菜 油片絲〉                            | 紅燒豆腐<br>〈豆腐 絞肉 青蔥〉               | 應青   | 鮮筍香菇雞湯(煮)<br>〈雞丁 竹筍 香菇 薑片〉         |          | 4       | 2.6       | 1.5     | 0       | 2.7     | 0       | 634   |
| 25 | 二  | 糙米飯<br>〈白米 糙米〉                                                                                      | 宮保雞丁(煮) #<br>〈雞丁 豆干丁 花生 乾辣椒 花椒粒〉                           | ★洋葱鮪魚洋芋(煮)※<br>〈洋葱 馬鈴薯 玉米粒 鮪魚〉   | 有機蔬菜 | 黃瓜肉片湯(煮)<br>〈大黃瓜 肉片 薑絲〉            |          | 4       | 2.8       | 1.5     | 0       | 2.7     | 0       | 649   |
| 26 | 三  | 日式炒烏龍麵(炒)※+蒲燒鯛魚*1(蒸)※+應青(炒)+海裙湯(煮)<br>〈烏龍麵 肉絲 洋葱 油片絲 紅蘿蔔 鮮菇 青菜 柴魚片 青蔥 素魚板〉〈蒲燒鯛魚〉〈應青〉〈海帶芽 鮮菇 紅蘿蔔 薑絲〉 |                                                            |                                  |      |                                    |          | 4       | 2.2       | 1.5     | 0       | 2.7     | 0       | 604   |
| 27 | 四  | 小米飯<br>〈白米 小米〉                                                                                      | 筍干扣肉(煮)<br>〈肉角 筍干 梅干菜 青蔥 辣椒〉                               | ★咖哩白花菜(煮)<br>〈白花菜 黑木耳 胡蘿蔔 咖哩粉〉   | 應青   | 瓜仔雞湯<br>〈雞丁 絞花瓜〉                   |          | 4       | 2.5       | 1.5     | 0       | 2.6     | 0       | 622   |
| 28 | 五  | 海苔飯<br>〈白米 小米〉                                                                                      | 番茄炒蛋(炒)<br>〈番茄 青蔥 洗選蛋〉                                     | 花生麵筋(煮) #<br>〈麵筋泡 花生 鮮菇〉         | 應青   | 紅豆紫米湯(煮)<br>〈紅豆 紫米〉                |          | 4       | 2.6       | 1.5     | 0       | 3       | 0       | 647.5 |
| 31 | 一  | 糙米飯<br>〈白米 糙米〉                                                                                      | 鹽酥肉柳(炸)<br>〈肉柳 馬鈴薯〉                                        | 白菜滷(煮)<br>〈白菜 木耳 紅蘿蔔 香菜 角螺〉      | 應青   | 沙茶魚羹湯(煮)※<br>〈魚羹 白蘿蔔 紅蘿蔔 木耳 柴魚 沙茶〉 |          | 4.2     | 2.6       | 1.5     | 0       | 3       | 0       | 661.5 |

1. 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
2. 應青品項依當天實際供應為主
3. 本菜單使用之豬肉、牛肉皆為國產在地食材
4. 有機蔬菜原則上每週二供應，如遇特殊情況則另訂
5. 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
6. 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3月份午餐食譜〈素〉

| 日期 | 星期 | 主食                                                                                           | 主菜                                   | 副菜                                  | 青菜   | 湯                                 | 水果<br>鮮奶 | 主食<br>份 | 豆魚肉蛋<br>份 | 蔬菜<br>份 | 水果<br>份 | 油質<br>份 | 奶類<br>份 | 總熱量   |
|----|----|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|------|-----------------------------------|----------|---------|-----------|---------|---------|---------|---------|-------|
| 3  | 一  | 藜麥飯<br>〈白米 藜麥〉                                                                               | 咖哩豆腸(煮)<br>〈豆腸 馬鈴薯 紅蘿蔔〉              | 魚板高麗菜(炒)<br>〈素魚板 高麗菜 黑木耳〉           | 應青   | 味噌湯(煮)<br>〈海帶芽 味噌 豆腐〉             |          | 4       | 2.6       | 1.7     | 0       | 2.7     | 0       | 639   |
| 4  | 二  | 燕麥飯<br>〈白米 燕麥〉                                                                               | 古早味滷油腐(滷) #<br>〈水煮花生 鮮菇 油豆腐 油包〉      | 素沙茶彩繪玉米(炒)<br>〈玉米粒 茶豆 胡蘿蔔 素沙茶〉      | 有機蔬菜 | 泡菜粉絲湯<br>〈素泡菜 冬粉 大白菜 角螺〉          |          | 4.4     | 2.6       | 1.5     | 0       | 2.7     | 0       | 662   |
| 5  | 三  | 紅燒拉麵(煮)+手工蔬菜可樂餅*1(炸))+應青(炒)+芋泥包*1(蒸)<br>〈白扁麵 白蘿蔔 紅蘿蔔 鮮菇 番茄 角螺 酸菜 玉米筍 芹菜〉〈馬鈴薯 茶豆胡蘿蔔 碎干丁〉〈芋泥包〉 |                                      |                                     |      |                                   |          | 4.3     | 2.5       | 1.5     | 0       | 3       | 0       | 661   |
| 6  | 四  | 薏仁飯<br>白米 洋蔥仁                                                                                | 洋芋素素肚(燒)<br>〈馬鈴薯 素肚 紅蘿蔔〉             | 菇香鮮瓜<br>〈鮮瓜 鮮菇 素丸 薑絲〉               | 應青   | 酸辣湯(煮)<br>〈豆腐 脆筍絲 紅蘿蔔 木耳 雞蛋〉      | 培養水果     | 4.2     | 2.5       | 1.5     | 0       | 2.7     | 0       | 640.5 |
| 7  | 五  | 紫米飯<br>〈白米 紫米〉                                                                               | 香菇蒸蛋(蒸)<br>〈洗選蛋 香菇 素魚板〉              | 芹菜炒干片(炒)<br>〈豆干片 芹菜 紅蘿蔔〉            | 應青   | 黑糖地瓜圓湯(煮)<br>〈黑糖 地瓜 地瓜圓〉          | 培養豆漿     | 4.1     | 2         | 1.5     | 0       | 2.8     | 0       | 600.5 |
| 10 | 一  | 海苔飯<br>白米 海苔粉                                                                                | 紅燒豆包*1(滷)<br>〈豆包 薑 油包 辣椒〉            | 堅果炒花菜(炒) #<br>〈花菜 甜椒 堅果 玉米筍 黑木耳〉    | 應青   | 冬瓜湯(煮)<br>〈冬瓜 角螺 薑絲〉              |          | 4       | 2.5       | 1.7     | 0       | 2.6     | 0       | 627   |
| 11 | 二  | 糙米飯<br>〈白米 糙米〉                                                                               | ★香辣凍腐(煮) #<br>辣椒 花椒粒 油花生 黃豆芽 凍豆腐 高麗菜 | 炒三絲(炒)<br>〈黃乾絲 彩椒 海帶絲 金針菇 芹菜〉       | 有機蔬菜 | 玉米蛋花湯(煮)<br>〈玉米粒 洗選蛋〉             |          | 4       | 2.8       | 1.6     | 0       | 2.7     | 0       | 651.5 |
| 12 | 三  | 麵線糊(煮)+酸菜炒干片(炒)#+應青(炒)+刈包*1(蒸)<br>〈紅麵線 素羹 油片絲 紅蘿蔔 脆筍絲 高麗菜 木耳〉〈酸菜 豆干片 素火腿 花生 糖粉〉〈應青〉〈刈包〉      |                                      |                                     |      |                                   |          | 4.3     | 2.5       | 1.5     | 0       | 2.7     | 0       | 647.5 |
| 13 | 四  | 五穀飯<br>白米 五穀米                                                                                | 彩蔬乾片(炒)<br>〈甜椒 玉米筍 鮮菇 大黑乾 嫩薑〉        | 螞蟥上樹<br>〈冬粉 紅蘿蔔 高麗菜 麵腸 芹菜〉          | 應青   | 山藥素羊肉湯(煮)<br>〈山藥 素羊肉 香茅〉          |          | 4       | 2.6       | 1.5     | 0       | 2.7     | 0       | 634   |
| 14 | 五  | 燕麥飯<br>〈白米 燕麥〉                                                                               | ★香酥海苔豆包(炸)<br>〈豆包絲 海苔粉〉              | 紅仁炒蛋(炒)<br>〈洗選蛋 芹菜 胡蘿蔔〉             | 應青   | 麥茶雙Q甜湯(煮)<br>〈麥子 決明子 QQ 珍珠〉       | 培養鮮奶     | 4.2     | 2.7       | 1.5     | 0       | 3       | 0       | 669   |
| 17 | 一  | 地瓜飯<br>白米 地瓜絲                                                                                | 三杯麵腸(煮)<br>〈麵腸 鮮菇 九層塔 甜椒 老薑〉         | 金針菇炒鮮筍(煮)<br>〈筍絲 金針菇 芹菜〉            | 應青   | 番茄芙蓉湯(煮)<br>〈番茄 洗選蛋 芹菜〉           |          | 4.2     | 2.6       | 1.5     | 0       | 2.7     | 0       | 648   |
| 18 | 二  | 藜麥飯<br>〈白米 藜麥〉                                                                               | 香素肉臊(煮)<br>〈豆干丁 麵腸 鮮菇 素肉臊〉           | 椒鹽雙拼(炸)<br>〈馬鈴薯 豆腐〉                 | 有機蔬菜 | 當歸湯(煮)<br>〈高麗菜 當歸 角螺〉             |          | 4       | 2.8       | 1.6     | 0       | 2.7     | 0       | 651.5 |
| 19 | 三  | 台式鹹粥(煮)+鹽酥豆包*1(炸)+應青(炒)+奶皇包*1(蒸)<br>〈糙米 雞蛋 高麗菜 碎乾丁 黑木耳 胡蘿蔔 鮮菇 芹菜〉〈豆包〉〈應青〉〈奶皇包〉               |                                      |                                     |      |                                   |          | 4       | 2.5       | 1.5     | 0       | 3       | 0       | 640   |
| 20 | 四  | 麥片飯<br>〈白米 麥片〉                                                                               | 炒堅果時蔬(炒) #<br>〈甜椒 堅果 大黑乾 玉米筍 青花菜〉    | 芝麻拌海根(拌) #<br>〈海帶根 白芝麻 薑絲〉          | 應青   | 藥膳湯(煮)<br>〈高麗菜 凍豆腐 藥膳包 薑〉         | 培養水果     | 4       | 2.5       | 1.5     | 0       | 2.6     | 0       | 622   |
| 21 | 五  | 薏仁飯<br>〈白米 洋蔥仁〉                                                                              | 菜脯炒蛋(炒)<br>〈洗選蛋 九層塔 菜脯〉              | 蘿蔔燒麵輪(煮)<br>〈白蘿蔔 麵輪 鮮菇 紅蘿蔔〉         | 應青   | 仙草粉圓湯(煮)<br>〈仙草凍 粉圓〉              | 培養鮮奶     | 4.2     | 2.7       | 1.5     | 0       | 2.6     | 0       | 651   |
| 24 | 一  | 藜麥飯<br>〈白米 藜麥〉                                                                               | 醬香三絲(煮)<br>〈海帶絲 豆芽菜 胡蘿蔔 油片絲〉         | 紅燒豆腐<br>〈豆腐 素絞肉 芹菜〉                 | 應青   | 鮮筍香菇湯(煮)<br>〈竹筍 香菇 薑片〉            |          | 4       | 2.6       | 1.5     | 0       | 2.7     | 0       | 634   |
| 25 | 二  | 糙米飯<br>〈白米 糙米〉                                                                               | 宮保鮮菇(煮) #<br>〈豆干 油花生 乾辣椒 花椒粒〉        | ★玉米洋芋(煮)<br>〈馬鈴薯 玉米粒〉               | 有機蔬菜 | 黃瓜湯(煮)<br>〈大黃瓜 角螺 薑絲〉             |          | 4       | 2.8       | 1.5     | 0       | 2.7     | 0       | 649   |
| 26 | 三  | 日式炒烏龍麵(炒)+豆皮蔬菜捲(炸)+應青(炒)+海裙湯(煮)<br>〈烏龍麵 油片絲 鮮菇 高麗菜 素蜜鴨 素魚板〉〈豆皮 豆芽 乾木耳 甜椒〉〈應青〉〈海帶芽 鮮菇 紅蘿蔔 薑絲〉 |                                      |                                     |      |                                   |          | 4       | 2.2       | 1.5     | 0       | 2.7     | 0       | 604   |
| 27 | 四  | 小米飯<br>〈白米 小米〉                                                                               | 筍干素肉絲(炒)<br>〈筍乾 梅干菜 素肉絲 辣椒〉          | ★咖哩白花菜(煮) #<br>〈白花菜 黑木耳 堅果 胡蘿蔔 咖哩粉〉 | 應青   | 瓜仔素雞湯<br>〈素雞丁 絞花瓜〉                |          | 4       | 2.5       | 1.5     | 0       | 2.6     | 0       | 622   |
| 28 | 五  | 海苔飯<br>〈白米 海苔粉〉                                                                              | 番茄炒蛋(炒)<br>〈番茄 洗選蛋〉                  | 花生麵筋(煮) #<br>〈麵筋泡 花生 鮮菇〉            | 應青   | 紅豆紫米湯(煮)<br>〈紅豆 紫米〉               |          | 4       | 2.6       | 1.5     | 0       | 3       | 0       | 647.5 |
| 31 | 一  | 糙米飯<br>〈白米 糙米〉                                                                               | 山藥什錦(煮)<br>〈山藥 玉米筍 甜椒 芹菜〉            | 白菜滷(煮)<br>〈白菜 木耳 紅蘿蔔 香菜 角螺〉         | 應青   | 素沙茶魚羹湯(煮)<br>〈素魚羹 白蘿蔔 紅蘿蔔 木耳 素沙茶〉 |          | 4.2     | 2.6       | 1.5     | 0       | 3       | 0       | 661.5 |

1. 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
2. 應青品項依當天實際供應為主
3. 本菜單使用之豬肉、牛肉皆為國產在地食材
4. 有機蔬菜原則上每週二供應，如遇特殊情況則另訂
5. 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
6. 本月新菜色★

\*廠商衛生管理人員:莊明岫 審核人員:柯蕙如