新竹市立培英國民中學　學校營養午餐
114年5月份午餐食譜〈葷〉

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果種類	主食 (g)	葷素肉(g)	蛋豆(g)	奶類(g)	油脂(g)	熱量(kcal)
1	四	糙米飯 〈白米 糙米〉	南瓜栗子燒雞(燒) 〈雞丁 南瓜 栗子〉	鮮筍炒肉絲(炒) 〈竹筍 肉絲 薑絲 辣椒〉	履歷青江菜	四神湯(煮) 〈芋頭仁 蓮子 芡實 淮山 薏仁〉		4.9	2.34	1.32	0	2.7	0	673
2	五	海苔飯 〈白米 海苔粉〉	手工嫩油腐*1(油) 〈白角油豆腐 蒜泥 青蒜 薑泥 辣	玉米炒蛋(炒) 〈雞蛋 玉米粒 青蒜〉	有機小白菜	★椰香紅豆西米露(煮) 〈紅豆 西米露 椰奶〉	時令水果	5.39	2.51	0.65	0	2.7	0.8	792.3
5	一	芝麻飯 〈白米 黑芝麻〉	打拋檸檬豬(煮)※ 〈豬肉 番茄 九層塔 蒜角 奧露	芝麻海帶根#(拌) 〈溫海帶根 油片條 白芝麻 薑絲〉	履歷大陸有機小白菜	玉米濃湯(煮) 〈玉米 洋芋 馬鈴薯 〉		4.42	2.5	1.6	0	2.82	0	663.8
6	二	燕麥飯 〈白米 燕麥〉	紅燒魚丁(煮)※ 〈丁 板豆腐 洋蔥 青蒜 辣椒	蟳蟻上樹(燴) 〈冬粉 絞肉 紅蘿蔔 洋蔥〉	履歷有機小白菜	鮮筍香菇雞湯(煮) 〈竹筍 香菇 骨湯〉		4.8	2.79	1.49	0	2.7	0	783.25
7	三	★台南風味魯麵(煮)+炸雞翅*1(炸)+履歷青江菜(炒)+芝麻包*1(煮) 〈白油麵 大白菜 肉絲 鮮菇 紅蘿蔔 筍絲 魚羹 柴魚 ><雞翅><青江菜><芝麻包 >						5	2.3	1.28	0	3.2	0	698.5
8	四	麥片飯 〈白米 麥片〉	古早味油肉(油) 〈肉角 油豆腐 紅蔥頭〉	培根馬鈴薯(炒) 〈馬鈴薯 培根 芹菜 胡蘿蔔 〉	履歷小白菜	蔬菜味噌湯(煮)※ 〈金針菇 小魚干 味噌 柴魚片	時令水果	4.87	2.93	1.24	1	2.7	0	773.15
9	五	小米飯 〈白米 小米〉	夏威夷炒蛋(炒) 〈洗選蛋 素火腿 洋蔥 鳳梨〉	菇香花菜(煮) 〈花菜 紅蘿蔔 香菇 薑 〉	有機甘藍	地瓜圓圓湯(煮) 〈地瓜 地瓜圓 薑〉	時令水果	4.87	2	1.46	0.14	2.7	0	657.8
12	一	五穀飯 〈白米 五穀米〉	味噌蔬菜炒肉片(煮)※ 〈肉片 高麗菜 鮮菇 柴魚片 味	番茄豆腐(煮) 〈豆腐 番茄 洋蔥 青蔥 番茄醬	履歷有機小白菜	海結玉米湯(煮) 〈海結 玉米截 薑絲〉		4.43	2.69	1.24	0	2.7	0	662.95
13	二	藜麥飯 〈白米 藜麥〉	宮保雞丁(煮)# 〈丁 豆干丁 花生 乾辣椒 花椒	黃瓜燴魚柳(燴)※ 〈大黃瓜 薑絲 紅蘿蔔 鮮魚柳	有機小白菜	酸辣湯(煮)※ 〈脆筍絲 紅蘿蔔 木耳 柴魚片		4	2.95	1.58	0	2.85	0	669
14	三	麵線糊(煮)※+壽喜燒肉片(煮)+履歷空心菜(炒)+刈包*1(蒸) 〈紅麵線 魚羹 肉絲 紅蘿蔔 脆筍絲 高麗菜 木耳 紅葱頭 柴魚片><肉片 鮮菇 洋蔥><履歷空心菜><刈包>						4	2.34	1.62	0	2.7	0	617.5
15	四 蛋者加油飯	海苔飯 〈白米 海苔粉	棒棒炸雞腿*1(炸) 〈生鮮雞腿〉	核桃聰明玉米粒(炒)# 〈米粒 茶豆仁 碎乾丁 核桃 紅	履歷大陸有機	芹香好彩頭湯(煮) 〈白蘿蔔 貢丸 芹菜〉		4.6	2.73	1.08	0	3.3	0	702.25
16	五 高鈣餐	芝麻飯 〈白米 黑芝麻〉	日式蒸蛋(蒸) 〈鮮菇 素魚板 洗選蛋〉	綜合滷味(煮) 〈豆干丁 海帶結 白蘿蔔 鮮菇	有機芹菜	★鳳梨銀耳山粉圓湯(煮) 〈鳳梨 白木耳 山粉圓〉		4.3	2	1.43	0.15	2.8	0	623.8
19	一	藜麥飯 〈白米 藜麥〉	咕咾雞丁(煮) 〈雞丁 甜椒 洋蔥 地瓜 〉	鹽水時蔬拚盤(炒) 〈小黃瓜 筍片 肉片 豆干片 〉	有機小白菜	赤肉羹湯(煮) 〈絲 黑木耳 胡蘿蔔 大白菜 雞		3.85	2.7	1.81	0.65	2.7	0	648.35
20	二	五穀飯 〈白米 五穀米〉	薑汁燒肉 〈薑 洋蔥 馬鈴薯 青蒜 肉角〉	關東煮(燒) 〈白蘿蔔 鮮菇 米血糕 黑輪〉	履歷有機芹菜	香菇鮮筍湯(煮) 〈鮮筍 香菇 薑絲〉		3.7	2.8	1.57	0	2.7	0	628.75
21	三	紅燒拉麵(煮)+香酥雞排*1(炸)+瓠瓜(炒)+豆沙包*1(蒸) 〈白油麵 白蘿蔔 紅蘿蔔 洋蔥 鮮菇 番茄 肉角 酸菜 皮條 青蔥 芹菜><無骨雞排><瓠瓜> <豆沙包>						5	2.5	1.31	0	3	0	785.25
22	四	燕麥飯 〈白米 燕麥〉	菇香豆腐燒魚丁(煮)※ 〈凍豆腐 洋蔥 木耳 青蔥 薑絲	珍菇燴高麗菜(燴)※ 〈高麗菜 鮮菇 麵筋泡 紅蘿蔔 蝦	履歷青江菜	鮮瓜魚丸湯(煮)※ 〈鮮瓜 魚丸 薑絲〉	時令水果	3.6	2.7	2.04	1	2.775	0	688.25
23	五	芝麻糙米飯 〈米 糙米 黑芝	塔香菇菇炒蛋(炒) 〈鮮菇 洗選蛋 洋蔥 九層塔〉	雙花炒豆皮(炒)# 〈花菜 紅蘿蔔 角螺 〉	履歷空心菜	小米綠豆湯(煮) 〈小米 綠豆〉	時令鮮柚	4	2.93	1.08	0	2.82	0.8	697.2
26	一	小米飯 〈白米 小米〉	柴魚燒雞(煮)※ 〈雞丁 豆干 味醂 柴魚 〉	洋蔥豆芽炒黑輪※ 〈洋蔥 豆芽 紅蘿蔔 黑輪〉	履歷大陸有機芹菜	海芽珍菇湯(煮) 〈海帶芽 鮮菇 薑〉		4	2.31	1.69	0	2.7	0	617
27	二	燕麥飯 〈白米 燕麥〉	★沙嗲咖哩豬(煮) 〈沙茶醬 咖哩粉 椰漿 洋蔥 馬鈴薯	花生千丁(煮)# 〈熟花生 小黃瓜 豆干丁 〉	有機小白菜	肉骨茶湯(煮) 〈丁 高麗菜 凍豆腐 薑 肉骨茶		4.25	3.11	1.3	0	3.7	0	728.75
28	三	南瓜香蒜義大利麵(煮)+檸檬雞翅*2(炸)+有機莧菜(炒)+奶皇包*1(蒸) 〈筆管麵 鮮菇 培根 切粉 洋蔥 甜椒 玉米筍 南瓜 蒜泥 絞肉><檸檬雞翅><有機莧菜><奶皇包>						5.59	2.23	0.83	0	3	0.66	797.5
29	四	芝麻飯 〈白米 黑芝麻〉	香蔥肉賬(煮) 〈肉 豆干 紅葱頭 鮮菇 洋蔥 蒜	蛋酥增白菜(煮) 〈雞蛋 木耳 香菜 大白菜 胡蘿蔔	有機黑芝	義式番茄時蔬湯(煮) 〈番茄 時蔬 馬鈴薯 義式香料		4.11	2.37	1.4	0	3	0	635.45
30	五	端午節放假一天						0	0	0	0	0	0	0

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:柯麗如

新竹市立培英國民中學　學校營養午餐
114年5月份午餐食譜〈素〉

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果種類	主食 (g)	葷素肉(g)	蛋豆(g)	奶類(g)	油脂(g)	熱量(kcal)
1	四	糙米飯 〈白米 糙米〉	南瓜栗子燒素肚(燒) 〈素肚 南瓜 栗子〉	鮮筍炒油片絲(炒) 〈竹筍 油片條 薑絲 辣椒〉	履歷青江菜	四神湯(煮) 〈芋頭仁 蓮子 芡實 淮山 薏仁〉		4.94	2.4	1.33	0	2.7	0	688.33
2	五	海苔飯 〈白米 海苔粉〉	手工嫩油腐*1(油) 〈大四角油豆腐 薑泥 辣椒 〉	玉米炒蛋(炒) 〈雞蛋 玉米粒 〉	有機小白菜	★椰香紅豆西米露(煮) 〈紅豆 西米露 椰奶〉	時令鮮柚	5.39	2.42	0.65	0	2.7	0.8	786.4
5	一	芝麻飯 〈白米 黑芝麻〉	打拋檸檬乾丁(煮) 〈碎乾丁 番茄 九層塔 檸檬汁	芝麻海帶根#(拌) 〈溫海帶根 油片條 白芝麻 薑絲〉	履歷大陸有機小白菜	玉米濃湯(煮) 〈玉米 雞蛋 馬鈴薯 〉		4.48	2.68	1.53	0	2.7	0	674.35
6	二	燕麥飯 〈白米 燕麥〉	紅燒豆腐(煮) 〈鮮菇 茶豆 板豆腐 薑 棘椒 〉	蟳蟻上樹(燴) 〈冬粉 素絞肉 紅蘿蔔 高麗菜〉	履歷有機小白菜	鮮筍香菇素雞湯(煮) 〈竹筍 香菇 素雞丁 〉		6	2.79	1.46	0	2.7	0	787.25
7	三	★台南風味魯麵(煮)+蘇格蘭炸蛋*1(炸)+履歷青江菜(炒)+芝麻包*1(煮) 〈白油麵 大白菜 油片條 鮮菇 紅蘿蔔 筍絲 素魚羹 ><水煮蛋><履歷青江菜><芝麻包 >						5	2.3	1.28	0	3	0	698.5
8	四	麥片飯 〈白米 麥片〉	古早味油油腐(油)# 〈油豆腐 鮮菇 薑 水煮花生〉	芹香馬鈴薯(炒) 〈馬鈴薯 芹菜 胡蘿蔔 〉	履歷小白菜	蔬菜味噌湯(煮) 〈高麗菜 金針菇 味噌 海帶芽〉	時令水果	4.7	2.93	1.24	0.6	2.7	0	737.25
9	五	小米飯 〈白米 小米〉	夏威夷炒蛋(炒) 〈洗選蛋 素火腿 鳳梨〉	菇香花菜(煮)# 〈花菜 紅蘿蔔 香菇 薑 堅果〉	有機甘藍	地瓜圓圓湯(煮) 〈地瓜 地瓜圓 薑〉	時令水果	4.78	2	1.46	0.14	3	0	664.5
12	一	五穀飯 〈白米 五穀米〉	味噌蔬菜煮(煮) 〈高麗菜 角螺 鮮菇 味	紹子豆腐(煮) 〈豆腐 三色丁 黑木耳〉	履歷有機小白菜	海結玉米湯(煮) 〈海結 玉米截 薑絲〉		4.4	2.69	1.72	0	2.7	0	674.25
13	二	藜麥飯 〈白米 藜麥〉	宮保豆干(煮)# 〈豆干丁 花生 乾辣椒 花椒粉〉	黃瓜燴素花(燴) 〈大黃瓜 薑絲 紅蘿蔔 素雞丁〉	有機小白菜	酸辣湯(煮) 〈脆筍絲 紅蘿蔔 木耳 素肉		4	2.95	1.91	0	3.3	0	697.5
14	三	麵線糊(煮)+炒酸菜麵腸(炒)+履歷空心菜(炒)+刈包*1(蒸) 〈紅麵線 油片條 紅蘿蔔 脆筍絲 高麗菜 木耳 ><酸菜 麵腸 薑 香菜><履歷空心菜><刈包>						4	2.34	1.62	0	2.7	0	617.5
15	四 蛋者加油飯	海苔飯 〈白米 海苔粉〉	棒棒豆包捲*1(炸) 〈生豆包 海苔片〉	核桃聰明玉米粒(炒)# 〈米粒 玉米粒 茶豆仁 碎乾丁 紅	履歷大陸有機芹菜	芹香好彩頭湯(煮) 〈白蘿蔔 素羊肉 芹菜〉		4.6	2.73	1.08	0	3	0	688.75
16	五 高鈣餐	芝麻飯 〈白米 黑芝麻〉	日式蒸蛋(蒸) 〈鮮菇 素魚板 洗選蛋〉	綜合滷味(煮) 〈豆干丁 海帶結 白蘿蔔 鮮菇	有機芹菜	★鳳梨銀耳山粉圓湯(煮) 〈鳳梨 白木耳 山粉圓〉		4.3	2	1.43	0.15	2.7	0	617.5
19	一	藜麥飯 〈白米 藜麥〉	彩蔬拌乾絲(拌) 〈白干絲 甜椒 芹菜 木耳 〉	鹽水時蔬拚盤(炒) 〈小黃瓜 筍片 鮮菇 豆包 〉	有機小白菜	素肉羹湯(煮) 〈素肉絲 木耳 胡蘿蔔 大白菜 雞蛋		3.85	2.7	1.81	0	2.7	0	637.35
20	二	五穀飯 〈白米 五穀米〉	馬鈴薯番茄炒蛋(炒) 〈雞蛋 馬鈴薯 番茄 九層塔〉	關東煮(燒) 〈白蘿蔔 鮮菇 素麻條 油豆腐〉	履歷有機芹菜	香菇鮮筍湯(煮) 〈鮮筍 香菇 薑絲〉		3.7	2.8	1.57	0	2.7	0	628.75
21	三	紅燒拉麵(煮)+椒鹽豆腐丸子*1(炸)+瓠瓜(炒)+豆沙包*1(蒸) 〈白油麵 白蘿蔔 紅蘿蔔 鮮菇 番茄 酸菜 皮條 芹菜><豆腐 時蔬><瓠瓜> <豆沙包>						5	2.5	1.31	0	3	0	785.25
22	四	燕麥飯 〈白米 燕麥〉	醬燒凍腐(煮) 〈凍豆腐 木耳 鮮菇 香菜 蔥絲〉	珍菇燴高麗菜(燴) 〈高麗菜 鮮菇 麵筋泡 紅蘿蔔	履歷青江菜	鮮瓜素丸湯(煮) 〈鮮瓜 素丸 蔥絲〉	時令水果	3.6	2.7	2.04	0.6	2.7	0	663
23	五	芝麻糙米飯 〈米 糙米 黑芝	塔香菇菇炒蛋(炒) 〈鮮菇 洗選蛋 九層塔〉	雙花炒豆皮(炒)# 〈花菜 紅蘿蔔 角螺 堅果〉	履歷空心菜	小米綠豆湯(煮) 〈小米 綠豆〉	時令鮮柚	4	2.93	1.08	0	2.7	0.8	691.5
26	一	小米飯 〈白米 小米〉	蜜汁干丁(燒) 〈 豆干 海結 味醂 〉	豆芽炒素火腿(炒) 〈豆芽 紅蘿蔔 素火腿 芹菜〉	履歷大陸有機芹菜	海芽珍菇湯(煮) 〈海帶芽 鮮菇 薑〉		4	2.31	1.69	0	2.7	0	617
27	二	燕麥飯 〈白米 燕麥〉	★沙嗲咖哩豆腸(煮) 〈沙茶醬 咖哩粉 椰漿 馬鈴薯	花生千丁(煮)# 〈熟花生 小黃瓜 豆干丁 〉	有機小白菜	肉骨茶湯(煮) 〈 高麗菜 角螺 薑 肉骨茶包〉		4.3	3.11	1.3	0	2.7	0	688.75
28	三	南瓜義大利麵(煮)#+素雞塊*3+有機莧菜(炒)+奶皇包*1(蒸) 〈筆管麵 堅果 鮮菇 切粉 甜椒 玉米筍 南瓜 碎干丁><素雞塊><有機莧菜><奶皇包>						5.2	2.23	0.83	0	3	0.66	696.7
29	四	芝麻飯 〈白米 黑芝麻〉	菇香素肉賬(煮) 〈 豆干 麵腸 鮮菇 薑〉	蛋酥增白菜(煮) 〈雞蛋 木耳 香菜 大白菜 胡蘿蔔	有機黑芝	番茄時蔬湯(煮) 〈番茄 時蔬 馬鈴薯 〉		4.11	2.37	1.4	0	3	0	635.45
30	五	端午節放假一天						0	0	0	0	0	0	0

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：#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:柯麗如