

新竹市立培英國民中學 學校營養午餐 114年6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〉	客家梅干滷肉(滷) 〈梅干菜 筍片 肉丁 大蒜 薑〉	培根花菜(炒) # 〈花椰菜 紅蘿蔔 培根 堅果〉	應青	★三合一味噌湯(煮)※ 貢丸 雞蛋 海帶芽 味噌 柴魚片		4	2.4	1.5	0	2.7	0	619	
3	二	藜麥飯 〈白米 藜麥〉	豆瓣魚丁(煮)※ 丁 板豆腐 木耳 洋蔥 青蔥 辣椒	打拋粉絲(煮)※ 九層塔 番茄 蒜泥 魚露 檸檬汁	有機蔬菜	玉米海結湯(煮) 〈玉米截 海帶結 薑絲〉		4.2	3.1	1.5	0	2.7	0	685.5	
4	三	沙茶魚羹湯麵(煮)※+炸雞腿*1(炸)+應青(炒)+奶皇包*1(蒸) 〈魚羹 沙茶醬 白蘿蔔 九層塔 脆筍絲 紅蘿蔔 木耳 柴魚片 麵條><雞腿><應青><奶皇包>						4	2.6	1.5	0	3	0	647.5	
5	四	燕麥飯 〈白米 燕麥〉	馬鈴薯燉肉(燉) 〈肉角 馬鈴薯 洋蔥〉	砂鍋白菜(炒)※ 大白菜 角螺 木耳 鮮菇	應青	★鮮瓜薏仁肉片湯(煮) 〈鮮瓜 薏仁 肉片〉		4	2.1	1.5	0	2.7	0	596.5	
6	五	芝麻飯 白米 黑芝麻	★海芽蒸蛋(蒸) 〈海帶芽 洗選蛋〉	三杯麵腸(炒) 〈麵腸 鮑菇頭 薑片 九層塔〉	應青	★檸檬鳳梨山粉圓湯(煮) 〈檸檬汁 鳳梨 山粉圓〉	培英鮮奶	4.1	2.1	1.5	0	2.8	0.8	704	
9	一	糙米飯 〈白米 糙米〉	蠔油菇菇雞(煮) 雞丁 鮮菇 玉米筍 甜椒 豆干	貢丸片繪鮮瓜(煮) 〈鮮瓜 貢丸 蒜角〉	應青	羅宋湯(煮) 芹菜 馬鈴薯 番茄 番茄糊		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5	
10	二	小米飯 白米 小米	蔥爆豬柳(炒) 〈青蔥 豬柳 洋蔥 紅蘿蔔〉	紹子豆腐(煮) 豆腐 三色丁 絞肉 青蔥 鮮菇	有機蔬菜	浮水魚羹湯(煮)※ 大白菜 黑木耳 魚羹 柴魚片		4	2.6	1.5	0	2.7	0	634	
11	三	台式鹹粥(煮)※+香酥雞排(炸) #+應青(炒)+蒸烤地瓜*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><無骨雞排><應青><冰心地瓜〉						4.2	2.1	1.5	0	3	0	624	
12	四	五穀飯 白米 五穀類	香蔥肉臊(煮) 豆干丁 紅蔥頭 鮮菇 洋蔥	鮪魚馬鈴薯(炒)※ 〈馬鈴薯 鮪魚 玉米粒 青蔥〉	應青	海芽珍菇湯(煮) 〈海帶芽 鮮菇 薑〉	培英水果	4.2	2.1	1.5	0.8	2.7	0	658.5	
13	五	麥片飯 〈白米 麥片〉	番茄炒蛋(炒) 〈洗選蛋 青蔥 番茄 番茄糊〉	香滷黑乾(滷) # 干 花生 海帶結 香菜 蒜泥	應青	紅豆薏仁湯(煮) 〈紅豆 薏仁〉		4.5	2.5	1.5	0	2.6	0	657	
16	一	藜麥飯 〈白米 藜麥〉	宮保雞丁(煮) # 丁 豆干丁 花生 乾辣椒 花椒	豆芽洋蔥炒黑輪(炒)※ 〈豆芽 洋蔥 黑輪〉	應青	當歸豚肉湯(煮) 〈肉片 高麗菜 當歸 皮酥〉		4	2.6	1.6	0	2.7	0	636.5	
17	二	燕麥飯 〈白米 燕麥〉	泰式香檸魚丁(炸)※ 洋蔥 蒜泥 馬鈴薯 檸檬汁	麵筋炒高麗菜(炒) 〈高麗菜 麵筋泡 紅蘿蔔〉	有機蔬菜	★酸菜肉片湯(煮) 〈酸菜 竹筍 肉片 薑〉	培英豆漿	4	2.5	1.5	0	3	0	640	
18	三	日式炒烏龍麵(炒)※+滷雞塊(滷)+應青(炒)+蘿蔔海結湯(煮) 〈烏龍麵 肉絲 洋蔥 油片絲 紅蘿蔔 鮮菇 高麗菜 柴魚片 青蔥><生鮮雞排><應青><白蘿蔔 海帶結 薑絲〉						4	2.2	1.5	0	2.7	0	604	
19	四	糙米飯 白米 糙米	咖哩肉丁 咖哩 肉丁 洋蔥 胡蘿蔔 馬鈴薯	鮮筍肉絲(炒) 〈鮮筍絲 肉絲 金針菇 芹菜〉	應青	玉米蛋花湯(煮) 〈玉米粒 洗選蛋 青蔥〉	培英水果	4.2	2.3	1.5	0.8	2.7	0	673.5	
20	五	芝麻飯 白米 黑芝麻	蔥花炒蛋(炒) 〈洗選蛋 胡蘿蔔 青蔥〉	蔥燒豆腐(煮) 〈豆腐 青蔥 洋蔥 薑末〉	應青	仙草粉圓湯(煮) 〈仙草凍 黑粉圓〉	培英鮮奶	4.3	2	1.5	0	2.6	0.8	701.5	
23	一	五穀飯 白米 五穀類	堅果彩蔬雞丁(炒) # 雞丁 堅果 洋蔥 甜椒 木耳 蒜	沙茶玉米(炒) 米粒 茶豆 胡蘿蔔 鮮菇 沙茶	應青	肉骨茶湯(煮) 丁 高麗菜 凍豆腐 薑 肉骨茶		4.3	2.6	1.5	0	2.7	0	655	
24	二	小米飯 白米 小米	豉汁排骨肉(煮) 〈肉角 洋蔥 豆豉 蘿蔔 蒜角〉	蔥油時蔬拼盤(煮) 紅蔥頭 小黃瓜 脆筍片 肉片	應青	番茄蛋花湯(煮) 番茄 洗選蛋 薑絲		4	2	1.5	0	2.7	0	589	
25	三	★咖哩鳳梨什錦炒飯(炒)+蒲燒鯛魚*1(蒸)※+應青(炒)+蘿蔔貢丸湯※ 〈白米 玉米粒 洋蔥 絞肉 洗選蛋 鳳梨 咖哩粉 青蔥 紅蘿蔔><蒲燒鯛魚><應青>< 白蘿蔔 貢丸 芹菜〉						4	2.3	1.5	0.1	2.7	0	617.5	
26	四	藜麥飯 〈白米 藜麥〉	★黃燜雞(煮) 雞丁 馬鈴薯 甜椒 青椒 杏鮑菇	豆皮炒花菜(煮) 〈花椰菜 蒜末 角螺 胡蘿蔔〉	應青	酸辣湯(煮)※ 脆筍絲 紅蘿蔔 木耳 柴魚片		4.1	2.5	1.5	0	2.7	0	633.5	
27	五	薏仁飯 〈白米 薏仁〉	香酥海苔豆包(炸) 〈豆包 海苔粉〉	菜圓炒蛋(炒) 〈洗選蛋 蘿蔔乾〉	應青	綠豆地瓜湯(煮) 〈綠豆 地瓜〉		4.1	2	1.5	1	3	0	669.5	
30	一	漢堡包+雞堡*1(炸)+應青+蕎麥珍珠奶茶(煮) 〈漢堡麵包><雞堡><應青>< 蕎麥 決明子 珍珠 奶粉〉						4	1.8	1.5	0	3	0.1	599.5	

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
3. 本菜單使用之豬肉、牛肉皆為國產在地食材
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

2. 應青品項依當天實際供應為主
4. 有機蔬菜原則上每週二供應，如遇特殊情況則另訂
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6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〉	客家梅干百頁(滷) 梅干菜 筍片 麵輪 百頁 薑片	堅果花菜(炒) # 〈花椰菜 紅蘿蔔 黑木耳 堅果〉	應青	★三合一味噌湯(煮) 豆腐 素丸 雞蛋 海帶芽 味噌		4	2.4	1.5	0	2.7	0	619	
3	二	藜麥飯 〈白米 藜麥〉	塔香凍腐(煮) 腐 九層塔 木耳 茶豆 薑絲	打拋粉絲(煮)※ 素絞肉 九層塔 番茄 檸檬汁	有機蔬菜	玉米海結湯(煮) 〈玉米截 海帶結 薑絲〉		4.2	3.1	1.5	0	2.7	0	685.5	
4	三	素沙茶魚羹湯麵(煮)+蔬菜天婦羅(炸)+應青(炒)+奶皇包*1(蒸) 素魚羹 素沙茶醬 白蘿蔔 九層塔 脆筍絲 紅蘿蔔 木耳 麵條>< 碎乾丁 地瓜 九層塔 紅蘿蔔><應青><奶						4	2.6	1.5	0	3	0	647.5	
5	四	燕麥飯 〈白米 燕麥〉	馬鈴薯燒油腐(燉) 〈油腐 馬鈴薯 胡蘿蔔〉	砂鍋白菜(炒) 大白菜 角螺 木耳 鮮菇	應青	★鮮瓜薏仁湯(煮) 〈鮮瓜 薏仁 芹菜〉		4	2.1	1.5	0	2.7	0	596.5	
6	五	芝麻飯 白米 黑芝麻	★海芽蒸蛋(蒸) 〈海帶芽 洗選蛋〉	三杯麵腸(炒) 〈麵腸 鮑菇頭 薑片 九層塔〉	應青	★檸檬鳳梨山粉圓湯(煮) 〈檸檬汁 鳳梨 山粉圓〉	培英鮮奶	4.1	2.1	1.5	0	2.8	0.8	704	
9	一	糙米飯 〈白米 糙米〉	素蠔油菇菇炒豆腸(炒) 〈豆腸 鮮菇 玉米筍 甜椒〉	素丸繪鮮瓜(煮) 〈鮮瓜 素丸 薑絲〉	應青	羅宋湯(煮) 螺 芹菜 馬鈴薯 番茄 番茄糊		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5	
10	二	小米飯 白米 小米	山藥什錦(炒) 乾 芹菜 甜椒 山藥 木耳 玉米	紹子豆腐(煮) 〈豆腐 三色丁 素絞肉 鮮菇〉	有機蔬菜	浮水素魚羹湯(煮) 〈大白菜 黑木耳 素魚羹〉		4	2.6	1.5	0	2.7	0	634	
11	三	台式鹹粥(煮)※+蘇格蘭炸蛋(炸)*1+應青(炒)+蒸烤地瓜*1(蒸) 〈白米 豆干丁 高麗菜 紅蘿蔔 洗選蛋 鮮菇 >>香菜 辣椒 水煮蛋>>應青>>冰心地瓜						4.2	2.1	1.5	0	3	0	624	
12	四	五穀飯 白米 五穀米	古早素肉臊(煮) 〈豆干丁 鮮菇 麵腸〉	玉米馬鈴薯(炒) 〈馬鈴薯 素火腿 玉米粒〉	應青	海芽珍菇湯(煮) 〈海帶芽 鮮菇 薑〉	培英水果	4.2	2.1	1.5	0.8	2.7	0	658.5	
13	五	麥片飯 白米 麥片	番茄炒蛋(炒) 〈洗選蛋 番茄 番茄糊〉	香滷黑乾(滷) # 干 花生 海帶結 香菜 薑絲	應青	紅豆薏仁湯(煮) 〈紅豆 薏仁〉		4.5	2.5	1.5	0	2.6	0	657	
16	一	藜麥飯 白米 藜麥	宮保乾丁(煮) # 豆干丁 花生 乾辣椒 花椒粒	芹香豆芽炒素甜條(炒) 〈豆芽 芹菜 素甜條〉	應青	當歸湯(煮) 〈凍豆腐 高麗菜 當歸 皮酥〉		4	2.6	1.6	0	2.7	0	636.5	
17	二	燕麥飯 白米 燕麥	★馬鈴薯炒蛋(炒) 〈馬鈴薯 甜椒 雞蛋〉	麵筋炒高麗菜(炒) 〈高麗菜 麵筋泡 紅蘿蔔〉	有機蔬菜	★酸菜筍片湯(煮) 〈酸菜 竹筍 薑〉	培英豆漿	4	2.5	1.5	0	3	0	640	
18	三	日式炒烏龍麵(炒)+滷香香滷蛋(滷)+應青(炒)+蘿蔔海結湯(煮) 〈烏龍麵 素魚板 油片絲 紅蘿蔔 鮮菇 高麗菜 >>水煮蛋>>應青>>白蘿蔔 海帶結 薑絲						4	2.2	1.5	0	2.7	0	604	
19	四	糙米飯 白米 糙米	咖哩豆腸 〈咖哩 豆腸 胡蘿蔔 馬鈴薯〉	鮮筍油片絲(炒) 〈鮮筍絲 油片絲 金針菇 芹菜〉	應青	玉米蛋花湯(煮) 〈玉米粒 洗選蛋〉	培英水果	4.2	2.3	1.5	0.8	2.7	0	673.5	
20	五	芝麻飯 白米 黑芝麻	紅仁炒蛋(炒) 〈洗選蛋 胡蘿蔔〉	紅燒豆腐(煮) 豆腐 甜椒 玉米筍 鮮菇 薑末	應青	仙草粉圓湯(煮) 〈仙草凍 黑粉圓〉	培英鮮奶	4.3	2	1.5	0	2.6	0.8	701.5	
23	一	五穀飯 白米 五穀米	堅果彩蔬素雞丁(炒) # 素雞丁 堅果 甜椒 木耳 >>粒 茶豆 胡蘿蔔 鮮菇 素沙茶	素沙茶玉米(炒) 粒 茶豆 胡蘿蔔 鮮菇 素沙茶	應青	肉骨茶湯(煮) 高麗菜 凍豆腐 薑 肉骨茶包		4.3	2.6	1.5	0	2.7	0	655	
24	二	小米飯 白米 小米	豉汁燒麵腸(煮) 〈麵腸 豉豉 白蘿蔔 鮮菇〉	鹽水時蔬拼盤(煮) 鮮菇 玉米筍 茼蒿捲 小黃瓜 茄	應青	番茄蛋花湯(煮) 番茄 洗選蛋 薑絲		4	2	1.5	0	2.7	0	589	
25	三	★咖哩鳳梨什錦炒飯(炒)+樹子豆包*1(蒸)※+應青(炒)+蘿蔔素丸湯※ 白米 玉米粒 素絞肉 洗選蛋 鳳梨 咖哩粉 青蔥 紅蘿蔔>>豆包 樹子 薑>>應青>>白蘿蔔 素丸 芹菜 >						4	2.3	1.5	0.1	2.7	0	617.5	
26	四	藜麥飯 白米 藜麥	★素黃燜雞(煮) 素雞丁 馬鈴薯 甜椒 青椒 杏	菇香炒花菜(煮) 〈花椰菜 鮮菇 胡蘿蔔〉	應青	酸辣湯(煮) 腐 脆筍絲 紅蘿蔔 木耳 素肉		4.1	2.5	1.5	0	2.7	0	633.5	
27	五	薏仁飯 白米 薏仁	香酥海苔豆包(炸) 〈豆包 海苔粉〉	菜圓炒蛋(炒) 〈洗選蛋 蘿蔔乾〉	應青	綠豆地瓜湯(煮) 〈綠豆 地瓜〉		4.1	2	1.5	1	3	0	669.5	
30	一	漢堡包+素排*1(炸)+應青+蕎麥珍珠奶茶(煮) 〈漢堡麵包 >>素排>>應青>> 蕎麥 決明子 珍珠 奶粉 >						4	1.8	1.5	0	3	0.1	599.5	