

新竹市立培英國民中學 學校營養午餐
114年9月份午餐食譜(單)

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	蛋類	豆類	奶類	總熱量		
												份	份
1	一	小米飯 <白米 小米>	咖哩豬(煮) 肉丁 洋葱 洋芋 胡蘿蔔 咖哩粉	蚬蟻上樹(炒) 冬粉 絞肉 胡蘿蔔 甘藍 蒜泥	應青	珍菇蛋花湯(煮) 海帶芽 秀珍菇 洗選蛋 薑絲	4.5	2.1	1.5	0	2.6	0	627
2	二	台式鹹粥(煮)※+豉汁魚片(炸)※+豬肉餡餅*1(蒸) <白米 絞肉 豆干丁 高麗菜 紅蘿蔔 紅蔥頭 香菇 蝦米><生鮮魚片 薑絲 豆豉><應青><豬肉餡餅>					4.2	3.2	1.5	0	3	0	707
3	三	紫米飯 <白米 紫米>	糖醋鳳梨雞丁(燒) 肉丁 洋葱 鳳梨 鮮瓜 黑木耳	關東煮(煮)※ 玉米粒 魚丸 油豆腐 米血	應青	雙色蘿蔔湯(煮) <白蘿蔔 胡蘿蔔 肉絲>	4	2.7	1.5	0	2.6	0	637
4	四	西西里肉醬麵(煮)+地瓜碰*2(炸)+應青(炒)+燒烤雞翅*1(炸) <螺旋麵 絞肉 玉米粒 洋葱 番茄 培根 豆干 蒜泥 義式香料><地瓜碰><應青><燒烤雞翅>					4.4	2.5	1.5	0	3	0	668
5	五	糙米飯 <白米 糙米>	醬淋油豆腐*1(蒸) <手工嫩豆腐>	堅果起司南瓜炒蛋(炒)※ <南瓜 腰果 起司 洗選蛋>	應青	珍珠蕎麥茶(煮) 決明子 黑糖粉 熟麥子 二砂	4.5	2.5	1.5	0	2.6	0	657
8	一	燕麥飯 <白米 燕麥>	打拋豬肉(煮) 蔥 干丁 蒜泥 香茅 魚露 檸檬汁 鮮筍絲 胡蘿蔔 金針菇 油片絲	醬炒鮮筍(炒) 鮮筍絲 胡蘿蔔 金針菇 油片絲	應青	鮮瓜麵線(煮) <絲瓜 白麵線 角螺 紅蔥頭>	4	2.3	1.5	0	2.6	0	607
9	二	白醬雞肉燴飯(煮)+培根雙花(炒)+應青(炒)+番茄羅宋湯(煮) <白米 胸丁 腿丁 洋葱 洋芋 胡蘿蔔 義式香料 蒜泥 奶粉><青花菜 白花菜 培根><應青><番茄 高麗菜>					4.2	2	1.5	0	2.7	0	603
10	三	芝麻飯 白米 黑芝麻	鹽水鮑菇雞(炒) 玉米筍 脆筍片 百頁豆腐	香腸*1(炸) <香腸>	應青	青菜豆腐湯(煮) <青菜 豆腐 柴魚片>	4	3.3	1.5	0	3	0	700
11	四	台式炒麵(炒)+香滷豬排*1(滷)+應青(炒)+蘿蔔貢丸湯(煮) <黃油麵 肉絲 甘藍 胡蘿蔔 韭菜 香菇 洋葱 紅蔥頭><豬排><應青><白蘿蔔 貢丸 芹菜>					4.2	2.3	1.5	1	2.7	0	686
12	五	麥片飯 <白米 麥片>	壽喜燒素肚(煮) 素肚 大白菜 鮮菇 木耳 味醂	紅娘炒蛋(炒) <洗選蛋 胡蘿蔔 青蔥>	應青	冬瓜山粉圓(煮) <冬瓜 山粉圓 二砂>	4.1	2.4	1.5	0	2.6	0.8	718
15	一	小米飯 <白米 小米>	照燒地瓜雞(煮) 肉丁 海帶結 地瓜 白芝麻 味醂	魷魚丸*2(炸)※ <魷魚丸>	應青	番茄黃豆湯(煮) <黃豆芽 番茄 蒜泥 大骨>	4.3	2.6	1.5	0	3	0	669
16	二	五穀飯 白米 五穀米	泡菜年糕燒肉(燒) 片 泡菜 寧波年糕 大白菜 蒜	鮮瓜黑輪(炒)※ <黑輪 鮮瓜 洋葱>	應青	南瓜濃湯(煮) <南瓜 胡蘿蔔 玉米粒 蒜泥>	4.1	2.2	1.5	0	2.6	0	607
17	三	高麗菜飯(炒)※+蒲燒鯛魚*1(蒸)※+應青(炒)+鮮筍香菇雞湯(煮) <白米 甘藍 肉螺 胡蘿蔔 芹菜 香菇 肉絲 紅蔥頭 蝦米 干丁><蒲燒鯛魚><應青><鮮筍 香菇 腿丁 薑絲>					4.2	2.5	1.5	0	2.7	0	641
18	四	白米飯 <白米>	香酥排骨*1(炸) <雞腿>	番茄豆腐(煮) 番茄 豆腐 蒜泥 薑泥 蔥 番茄	應青	海芽蛋花湯(煮) <海芽 洗選蛋>	4	3.2	1.5	0	3	0	693
19	五	藜麥飯 <白米 藜麥>	三杯豆腸(燒) 腸 麵腸 香菇 老薑 九層塔 麻	玉米炒蛋(炒) <洗選蛋 玉米粒 青蔥>	應青	綠豆麥仁湯(煮) <綠豆 大麥仁 二砂>	4.3	3.1	1.5	0	2.6	0.8	784
22	一	地瓜飯 <地瓜 白米>	香酥排骨*1(炸) <大阪城豬排>	鮮瓜炒蛋(炒) <鮮瓜 洗選蛋>	應青	玉米濃湯(煮) <玉米粒 洋芋 胡蘿蔔 洋葱>	4.2	2.2	1.5	0	3	0	632
23	二	海苔飯 白米 海苔粉	沙茶魚丁(煮)※ 凍豆腐 沙茶醬 洋葱 蒜 胡	珍菇燴白菜(煮) 白菜 鮮菇 角螺 肉絲 胡蘿蔔	應青	冬瓜大骨湯(煮) <冬瓜 大骨 薑絲>	4	2.7	1.5	0	2.7	0	642
24	三	紫米飯 <白米 紫米>	日式蒸蛋*1(蒸) <洗選蛋 素魚板>	回鍋干片(炒) 豆干片 甘藍 胡蘿蔔 香菇 蒜	應青	仙草米苔目甜湯(煮) <仙草凍 米苔目 二砂>	4.3	2.2	1.5	0	2.6	0	621
25	四	麥片飯 <白米 麥片>	芋頭燻豚肉(燒) <肉丁 芋頭 小四角油豆腐 蒜>	魷魚燴花菜(炒)※ <青花菜 白花菜 魷魚圈 香菇>	應青	紅棗青木瓜湯(煮) <青木瓜 紅棗 角螺>	4.4	2.7	1.5	1	2.6	0	725
26	五	教師節特餐: 香菇雞湯麵(煮)+滷豆乾海帶(滷)+鍋貼*2(炸)+鮑魚*1(蒸, 加菜)※ <白油麵 腿丁 胸丁 香菇 白蘿蔔 薑片 米酒><海帶結 豆干><鍋貼><鮑魚>					4.3	3.3	1.5	0	3	0.8	817
29	一	教師節補休											
30	二	小米飯 <白米 小米>	蔥爆豬柳(炒) <豬柳 洋葱 黑木耳 芹椒>	紹子豆腐(煮) 豆腐 三色丁 絞肉 青蔥 鮮菇	應青	浮水魚羹湯(煮)※ 白菜 黑木耳 魚羹 脆筍絲 柴魚	4	3	1.5	0	2.6	0	660

1. 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
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★

1. 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
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: 賴宜君 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9月份午餐食譜(素)

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	蛋類	豆類	奶類	總熱量		
												份	份
1	一	小米飯 <白米 小米>	咖哩百頁(煮) 豆腐 洋葱 胡蘿蔔 綠花椰 咖	蚬蟻上樹(炒) 冬粉 素絞肉 胡蘿蔔 甘藍	應青	珍菇蛋花湯(煮) 海帶芽 秀珍菇 洗選蛋 薑絲	4.5	2.1	1.5	0	2.6	0	627
2	二	台式鹹粥(煮)+樹子豆包*1(蒸)+應青(炒)+芝麻包*1(蒸) <白米 洗選蛋 豆干丁 高麗菜 紅蘿蔔 香菇 玉米粒 嫩嘴豆><豆包 樹子><應青><芝麻包>					4.2	3.2	1.5	0	3	0	707
3	三	紫米飯 <白米 紫米>	糖醋鳳梨凍肉(燒) 鳳梨 鮮瓜 黑木耳 馬鈴薯	關東煮(煮) 結 玉米粒 油豆腐 素甜條 筍	應青	雙色蘿蔔湯(煮) <白蘿蔔 胡蘿蔔 素肉絲>	4	2.7	1.5	0	2.6	0	637
4	四	西西里素醬麵(煮)+地瓜碰*2(炸)+應青(炒)+素牛蒡排*1(炸) <螺旋麵 茶豆仁 玉米粒 番茄 香菇 豆干 鮑菇 義式香料><地瓜碰><應青><素牛蒡排>					4.4	2.5	1.5	0	3	0	668
5	五	糙米飯 <白米 糙米>	醬淋油豆腐*1(蒸) <手工嫩豆腐>	堅果起司南瓜炒蛋(炒)※ <南瓜 腰果 起司 洗選蛋>	應青	珍珠蕎麥茶(煮) 決明子 黑糖粉 熟麥子 二砂	4.5	2.5	1.5	0	2.6	0	657
8	一	燕麥飯 <白米 燕麥>	打拋干丁(煮) 干丁 番茄 鮑菇 九層塔	醬炒鮮筍(炒) 鮮筍絲 胡蘿蔔 金針菇 素蠔絲	應青	絲瓜麵線(煮) <絲瓜 白麵線 角螺>	4	2.3	1.5	0	2.6	0	607
9	二	白醬香菇燴飯(煮)+素火腿炒雙花(炒)+應青(炒)+番茄羅宋湯(煮) <白米 香菇 鮑菇 素火腿 洋芋 胡蘿蔔 青花菜><白花菜 綠花菜 素火腿><應青><番茄 高麗菜 南瓜>					4.2	2	1.5	0	2.7	0	603
10	三	芝麻飯 白米 黑芝麻	鹽水鮑菇素雞(炒) 素雞 鮑菇 玉米筍 脆筍片	蘇格蘭炸蛋*1(炸) <水煮蛋 辣椒 香菜>	應青	青菜豆腐湯(煮) <青菜 豆腐>	4	3.3	1.5	0	3	0	700
11	四	台式炒麵(炒)+四喜烤麩(煮)+應青(炒)+蘿蔔素丸湯(煮) <黃油麵 角螺 甘藍 胡蘿蔔 香菇 素肉醬><烤麩 脆筍片 茶豆仁 黑木耳><應青><白蘿蔔 素丸 芹菜>					4.2	2.3	1.5	1	2.7	0	686
12	五	麥片飯 <白米 麥片>	壽喜燒素肚(燒) 素肚 大白菜 鮮菇 木耳	紅娘炒蛋(炒) <洗選蛋 胡蘿蔔>	應青	冬瓜山粉圓(煮) <冬瓜 山粉圓 二砂>	4.1	2.4	1.5	0	2.6	0.8	718
15	一	小米飯 <白米 小米>	蜜汁素雞丁(煮) 素雞丁 地瓜 海帶結 白芝麻	芋頭丸*2(炸) <芋頭丸>	應青	番茄黃豆芽湯(煮) <黃豆芽 番茄 角螺>	4.3	2.6	1.5	0	3	0	669
16	二	五穀飯 白米 五穀米	韓式年糕素肉(燒) 肉 寧波年糕 大白菜 韓式辣	鮮瓜素黑輪(炒) <素黑輪 鮮瓜>	應青	南瓜濃湯(煮) <南瓜 胡蘿蔔 玉米粒>	4.1	2.2	1.5	0	2.6	0	607
17	三	高麗菜飯(炒)+醬燒豆包*1(燒)+應青(炒)+鮮筍香菇湯(煮) <白米 甘藍 肉螺 胡蘿蔔 芹菜 香菇 茶豆仁><豆包><應青><鮮筍 油豆腐 香菇 薑絲>					4.2	2.5	1.5	0	2.7	0	641
18	四	白米飯 <白米>	海苔豆包捲*1(炸) <白米>	番茄豆腐(煮) 番茄 豆腐 蒜泥 薑泥 芹菜	應青	海芽蛋花湯(煮) <海芽 洗選蛋>	4	3.2	1.5	0	3	0	693
19	五	藜麥飯 <白米 藜麥>	三杯豆腸(燒) 腸 麵腸 香菇 老薑 九層塔 麻	玉米炒蛋(炒) <洗選蛋 玉米粒>	應青	綠豆麥仁湯(煮) <綠豆 大麥仁 二砂>	4.3	3.1	1.5	0	2.6	0.8	784
22	一	地瓜飯 <地瓜 白米>	香酥排骨*1(炸) <素香酥排>	鮮瓜炒蛋(炒) <鮮瓜 洗選蛋>	應青	玉米濃湯(煮) <玉米粒 洋芋 胡蘿蔔 素火腿>	4.2	2.2	1.5	0	3	0	632
23	二	海苔飯 白米 海苔粉	椒鹽杏仁豆腐(炸)※ <板豆腐 杏仁 椒鹽粉>	珍菇燴白菜(煮) 白菜 鮮菇 角螺 素肉絲 胡蘿蔔	應青	枸杞冬瓜湯(煮) <冬瓜 枸杞 薑絲>	4	2.7	1.5	0	2.7	0	642
24	三	紫米飯 <白米 紫米>	日式蒸蛋*1(蒸) <洗選蛋 素魚板>	回鍋干片(炒) 豆干片 甘藍 香菇 胡蘿蔔	應青	仙草米苔目甜湯(煮) <仙草凍 米苔目 二砂>	4.3	2.2	1.5	0	2.6	0	621
25	四	麥片飯 <白米 麥片>	芋頭燻素鴨(燒) 素鴨 芋頭 小四角油豆腐 香菇	素魷魚燴花菜(炒) <青花菜 白花菜 素魷魚 香菇>	應青	紅棗青木瓜湯(煮) <青木瓜 紅棗 角螺>	4.4	2.7	1.5	1	2.6	0	725
26	五	教師節特餐: 香菇書香麵(煮)+滷豆乾海帶(滷)+素鍋貼*2(炸)+滷蛋*1(滷) <白油麵 鮑菇 香菇 胡蘿蔔 白蘿蔔 酸菜 皮絲><海帶結 豆干><素鍋貼><水煮蛋>					4.3	3.3	1.5	0	3	0.8	817
29	一	教師節補休											
30	二	小米飯 <白米 小米>	山藥什錦(炒) 山藥 玉米粒 甜椒 芹菜 干片	紹子豆腐(煮) 豆腐 三色丁 素絞肉 鮮菇	應青	浮水素魚羹湯(煮) 大白菜 黑木耳 脆筍絲 素魚羹	4	3	1.5	0	2.6	0	660

1. 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
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★

1. 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
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: 賴宜君 審核人員: 柯麗如