

新竹市立培英國民中學 學校營養午餐
114年10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	豆魚肉蛋	蔬菜	水果	油質	奶類	總熱量		
								份	份	份	份	份	份			
1	三	 北方醬拌麵(蒸)※+十三香雞翅*1(炸)+應青(炒)+酸辣湯(煮) <油麵 肉絲 香菇 豆干 蝦米 茶豆仁 紅蔥頭 辣豆瓣 甜麵醬 青蔥 胡蘿蔔><雞翅 十三香料粉><應青><豆腐 脆筍絲 胡蘿蔔 黑木耳>						4.5	3.4	1.5	0	3	0	743		
2	四	海苔飯 <白米 海苔粉>	椒鹽魚丁(炸)※ <魚丁 百頁豆腐 椒鹽粉>	蛋酥白菜(炒) 洗選蛋 木耳 胡蘿蔔 紅蔥頭	應青	海裙黃豆芽湯(煮) <海帶芽 黃豆芽 大骨>	培英 建華 水果	4	3.2	1.5	1	3	0	753		
3	五	糙米飯 <白米 糙米>	醬燒豆包(燒) <豆包 香菇 胡蘿蔔 洋葱>	起司玉米炒蛋(炒) <洗選蛋 起司 玉米粒>	應青	芋頭西米露(煮) <芋頭 西谷米 奶粉 二砂>	培英 建華 豆漿	4.4	2.8	1.5	0	2.6	0	673		
6	一	中秋節														
7	二	紅燒豬肉麵(煮)+豬排*1(炸)+應青(炒)+1/2鹽水蒸玉米段*1(蒸) <白扁麵 白蘿蔔 胡蘿蔔 洋葱 香菇 番茄 肉角 酸菜 青蔥 八角 皮絲 月桂葉 香菜><豬排><應青><1/2玉米>							4.5	2.4	1.5	0	3	0	668	
8	三	麥片飯 <白米 麥片>	南瓜栗子燒雞(燒) 胸丁 栗子 南瓜 青蔥 蒜泥	堅果白醬時蔬(炒) # 紅蘿蔔 洋葱 腰果 義式香料	應青	青菜豆腐湯(煮) <青菜 豆腐 柴魚片>		4.2	2.2	1.5	0	2.6	0	614		
9	四	台式鹹粥(煮)※+香酥雞排*1(炸)+應青(炒)+芝麻包*1(蒸) <白米 絞肉 甘藍 胡蘿蔔 豆干 香菇 蝦米 青蔥 紅蔥頭 洗選蛋 芹菜><香酥雞排><應青><芝麻包>							培英 建華 鮮奶	4.3	2.3	1.5	0	3	0.8	742
10	五	國慶日														
13	一	藜麥飯 <白米 藜麥>	黃金堅果炒雞丁(炒) # 胸丁 腰果 鮮瓜 洋葱 彩冬粉	螞蟻上樹(炒) 絞肉 胡蘿蔔 甘藍 蒜泥	應青	四神湯(煮) 芡實 淮山 薏仁 油片絲 薑片		4.5	2	1.5	0	2.6	0	620		
14	二	糙米飯 <白米 糙米>	香酥魚排*1(炸)※ <海鮮排>	咖哩肉末(煮) 絞肉 洋葱 洋芋 胡蘿蔔 咖哩粉	應青	味噌豆腐湯(煮) <豆腐 海帶芽 味噌 柴魚片>		4.3	2.1	1.5	0	3	0	631		
15	三	芋頭米粉湯(煮)※+小卷*2(燙)※+應青(炒)+肉圓*1(蒸) <米粉 芋頭 肉絲 紅蔥頭 胡蘿蔔 甘藍 香菇 蝦米 豆芽菜 青蔥 胡椒粉 油片絲><小卷><應青><肉圓>							培英 建華 鮮奶	4.1	2.6	1.5	0	2.7	0	641
16	四	地瓜飯 <白米 地瓜>	榨菜肉燥(燒) 胡蘿蔔 碎干丁 榨菜 蒜泥	蔬菜甜條(炒)※ <甜條 甘藍 彩椒 洋葱>	應青	鮮瓜海結湯(煮) <鮮瓜 海帶結 大骨>		4	2.6	1.5	0	2.5	0	625		
17	五	五穀飯 <白米 五穀米>	茶豆蒸蛋(炒) <洗選蛋 茶豆仁 胡蘿蔔>	鹽水時蔬拼盤(燒) 鮑菇 玉米筍 角螺 百頁豆腐	應青	綠豆QQ湯(煮) <綠豆 QQ 二砂>	培英 建華 優酪乳	4.3	2.4	1.5	0	2.5	0.8	727		
20	一	白米飯 <白米>	鹽酥雞(炸) <雞胸丁 地瓜 胡椒鹽>	鮮瓜燴魚柳(炒)※ 鮮瓜 胡蘿蔔 魚柳 薑絲 香菇	應青	浮水肉羹湯(煮) 大白菜 胡蘿蔔 木耳 肉絲 柴		4.2	2.4	1.5	0	3	0	647		
21	二	糙米飯 <白米 糙米>	香菇瓜仔肉燥(燒) <絞肉 攪花瓜 洋葱 香菇>	椒鹽海苔洋芋(炸) <洋芋 海苔粉 椒鹽粉>	應青	肉骨茶湯(煮) 筍 凍豆腐 薑片 肉骨茶包 金		4.1	2.4	1.5	0	2.7	0	626		
22	三	上海菜飯(炒)※+滷雞腿*1(滷)+應青(炒)+玉米海結湯(煮) <白米 肉絲 培根 香菇 胡蘿蔔 紅蔥頭 青江菜 蝦米><雞腿><應青><玉米結 海帶結 薑絲>							4.5	2.7	1.5	0	3	0	690	
23	四	胚芽飯 <白米 胚芽米>	糖醋魚丁(煮)※ 洋葱 胡蘿蔔 鳳梨 甜椒 番茄醬	麻婆豆腐(煮) 板豆腐 絞肉 紅蘿蔔 青蔥	應青	玉米蛋花湯(煮) <玉米粒 洗選蛋 青蔥>		4	3.3	1.5	0	2.6	0	682		
24	五	光復節補假														
27	一	芝麻飯 <白米 黑芝麻>	親子丼(燴) 胸丁 香菇 洗選蛋 洋葱 味醂	燒賣*2(蒸) <燒賣>	應青	味噌蔬菜湯(煮) 帶芽 豆腐 高麗菜 玉米粒 味		4.1	3	1.5	0	2.5	0	662		
28	二	薏仁飯 <白米 薏仁>	豆豉魚丁(煮)※ 洋葱 豆豉 豆腐 蒜角 青蔥	蛋酥高麗菜(炒) 高麗菜 洗選蛋 香菇 胡蘿蔔	應青	泡菜冬粉湯(煮) 大白菜 青蔥 肉絲 韓式辣粉		4.3	3	1.5	0	2.6	0	681		
29	三	麵線糊(煮)※+香酥豬排*1(炸)+應青(炒)+刈包*1(蒸) <蚵仔麵線 魚羹 肉絲 胡蘿蔔 脆筍絲 洗選蛋 木耳 紅蔥頭 柴魚片 烏醋 蒜泥><大阪城豬排><應青><刈包>							4.2	2.3	1.5	0	3	0	639	
30	四	麥片飯 <白米 麥片>	三杯雞丁(炒) 塔 杏鮑菇 豆干 米血 薑片	醬炒鮮筍(炒) 鮮筍 肉絲 香菇 蒜角 薑絲 辣椒	應青	番茄芙蓉湯(煮) <番茄 洗選蛋 青蔥>	培英 建華 水果	4	2.4	1.5	1	2.6	0	675		
31	五	小米飯 <白米 小米>	台式年糕炒麵腸(炒) 胡蘿蔔 香菇 年糕 甘藍 玉米筍	時蔬炒蛋(炒) 高麗菜 鮮瓜 洗選蛋 木耳 蒜	應青	珍珠蕎麥茶(煮) <法明子 黑糖粉角 熟麥子 二砂>	培英 建華 鮮奶	4.2	2.7	1.5	0	2.7	0.8	752		

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
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：賴宜君 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10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	豆魚肉蛋	蔬菜	水果	油質	奶類	總熱量		
								份	份	份	份	份	份			
1	三	 北方醬拌麵(蒸)+豆包捲*1(炸)+應青(炒)+酸辣湯(煮) <麵 豆干 茶豆仁 大白菜 辣豆瓣 甜麵醬 胡蘿蔔><豆包 豆芽菜 胡蘿蔔 金針菇><應青><豆腐 脆筍絲 胡蘿蔔>						4.5	3.4	1.5	0	3	0	743		
2	四	海苔飯 <白米 海苔粉>	椒鹽百頁(炸) <地瓜 百頁豆腐 椒鹽粉>	蛋酥白菜(炒) <大白菜 洗選蛋 木耳 胡蘿蔔>	應青	海裙黃豆芽湯(煮) <海帶芽 黃豆芽>	培英 建華 水果	4	3.2	1.5	1	3	0	753		
3	五	糙米飯 <白米 糙米>	醬燒豆包(燒) <豆包 香菇 胡蘿蔔 豆芽菜>	起司玉米炒蛋(炒) <洗選蛋 起司 玉米粒>	應青	芋頭西米露(煮) <芋頭 西谷米 奶粉 二砂>	培英 建華 豆漿	4.4	2.8	1.5	0	2.6	0	673		
6	一	中秋節														
7	二	紅燒拉麵(煮)+香酥麵腸*1(炸)+應青(炒)+1/2鹽水蒸玉米段*1(蒸) <白扁麵 白蘿蔔 胡蘿蔔 香菇 番茄 皮絲 酸菜 鮑菇 玉米筍 素肉片><麵腸 紅麴醬><應青><1/2玉米>							4.5	2.4	1.5	0	3	0	668	
8	三	麥片飯 <白米 麥片>	芋香干丁(燒) 豆干 芋頭 胡蘿蔔 香菇 皇乾椰 白花椰	堅果白醬時蔬(炒) # 紅蘿蔔 腰果 素	應青	青菜豆腐湯(煮) <青菜 豆腐>		4.2	2.2	1.5	0	2.6	0	614		
9	四	台式鹹粥(煮)+手工素阿給*1(蒸)+應青(炒)+芝麻包*1(蒸) <白米 洗選蛋 甘藍 胡蘿蔔 豆干 香菇 玉米粒 鷹嘴豆><三角大油腐 冬粉 胡蘿蔔><應青><芝麻包>							培英 建華 鮮奶	4.3	2.3	1.5	0	3	0.8	742
10	五	國慶日														
13	一	藜麥飯 <白米 藜麥>	黃金堅果炒素雞丁(炒) # <素雞丁 腰果 鮮瓜 彩椒>	螞蟻上樹(炒) <冬粉 素絞肉 胡蘿蔔 甘藍>	應青	四神湯(煮) 子 芡實 淮山 薏仁 當歸片		4.5	2	1.5	0	2.6	0	620		
14	二	糙米飯 <白米 糙米>	素紅麴排*1(炸) <紅麴排>	咖哩百頁(煮) 豆腐 洋芋 胡蘿蔔 青花菜 咖	應青	味噌豆腐湯(煮) <豆腐 海帶芽 味噌>		4.3	2.1	1.5	0	3	0	631		
15	三	芋頭米粉湯(煮)+滷蛋*1(滷)+應青(炒)+素肉圓*1(蒸) <米粉 芋頭 油片絲 素肉燥 胡蘿蔔 甘藍 香菇 豆芽菜><水煮蛋><應青><素肉圓>							培英 建華 鮮奶	4.1	2.6	1.5	0	2.7	0	641
16	四	地瓜飯 <白米 地瓜>	什錦烤麩(燒) 皇帝豆 脆筍片 香菇 胡蘿蔔	蔬菜素甜條(炒) <素甜條 甘藍 彩椒 秀珍菇>	應青	鮮瓜海結湯(煮) <鮮瓜 海帶結>		4	2.6	1.5	0	2.5	0	625		
17	五	五穀飯 <白米 五穀>	茶豆蒸蛋(炒) <洗選蛋 茶豆仁 胡蘿蔔>	鹽水時蔬拼盤(燒) 鮑菇 玉米筍 角螺 百頁豆腐	應青	綠豆QQ湯(煮) <綠豆 QQ 二砂>	培英 建華 優酪乳	4.3	2.4	1.5	0	2.5	0.8	727		
20	一	白米飯 <白米>	素鹽酥雞(炸) <素鹽酥雞 地瓜 九層塔>	素羊肉炒鮮瓜(炒) 鮮瓜 胡蘿蔔 素羊肉 薑絲 香	應青	浮水素羹湯(煮) 腐 大白菜 胡蘿蔔 木耳 素肉		4.2	2.4	1.5	0	3	0	647		
21	二	糙米飯 <白米 糙米>	魚香茄子(炒) <茄子 碎干丁 九層塔 香菇>	椒鹽海苔洋芋(炸) <洋芋 海苔粉 椒鹽粉>	應青	肉骨茶湯(煮) 凍豆腐 薑片 素排骨 肉骨茶包		4.1	2.4	1.5	0	2.7	0	626		
22	三	上海菜飯(炒)+炸蔬菜天婦羅(炸)+應青(炒)+玉米海結湯(煮) <白米 素肉絲 素蜜餞 香菇 胡蘿蔔 玉米粒 青江菜><胡蘿蔔 地瓜 九層塔 豆干><應青><玉米結 海帶結 薑絲>							4.5	2.7	1.5	0	3	0	690	
23	四	胚芽飯 <白米 胚芽米>	糖醋豆包(煮) 胡蘿蔔 鳳梨 甜椒 番茄醬	麻婆豆腐(炒) 板豆腐 素絞肉 香菇 紅蘿蔔	應青	玉米蛋花湯(煮) <玉米粒 洗選蛋>		4	3.3	1.5	0	2.6	0	682		
24	五	光復節補假														
27	一	芝麻飯 <白米 黑芝麻>	彩蔬什錦(炒) <蘭花干 甜椒 鴻喜菇 木耳>	素燒賣*2(蒸) <素燒賣>	應青	味噌蔬菜湯(煮) 帶芽 豆腐 高麗菜 玉米粒 味		4.1	3	1.5	0	2.5	0	662		
28	二	薏仁飯 <白米 薏仁>	酸辣豆腐(炸) 反豆腐 香菜 檸檬汁 薑泥 辣林	蛋酥高麗菜(炒) 高麗菜 洗選蛋 香菇 胡蘿蔔	應青	當歸粉絲湯(煮) 當歸 冬粉 大白菜 角螺 枸杞		4.3	3	1.5	0	2.6	0	681		
29	三	麵線糊(煮)+酸菜大黑干*1(滷)+應青(炒)+刈包*1(蒸) <蚵仔麵線 素魚羹 胡蘿蔔 脆筍絲 洗選蛋 木耳 高麗菜 素烏醋><大黑豆干 酸菜 香菜 薑絲><應青><刈包>							4.2	2.3	1.5	0	3	0	639	
30	四	麥片飯 <白米 麥片>	三杯素雞(炒) 九層塔 杏鮑菇 甜椒 薑片	醬炒鮮筍(炒) 鮮筍 油片絲 香菇 薑絲 辣椒	應青	番茄芙蓉湯(煮) <番茄 洗選蛋>	培英 建華 水果	4	2.4	1.5	1	2.6	0	675		
31	五	小米飯 <白米 小米>	台式年糕炒麵腸(炒) 胡蘿蔔 香菇 年糕 甘藍 玉	時蔬炒蛋(炒) 高麗菜 鮮瓜 洗選蛋 木耳	應青	珍珠蕎麥茶(煮) <法明子 黑糖粉角 熟麥子 二砂>	培英 建華 鮮奶	4.2	2.7	1.5	0	2.7	0.8	752		

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
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：#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：賴宜君 審核人員：柯蕙如