

新竹市立培英國民中學 學校營養午餐 114年11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	
3	一	藜麥飯 〈白米 藜麥〉	味噌燒雞(燒) 〈雞丁 馬鈴薯 鮮菇 味噌 青蔥 洋葱〉	香腸*1(炸) 〈香腸〉	應青	海芽鮮菇湯(煮) 〈海帶芽 金針菇 紅蘿蔔 薑絲〉		4.2	2.5	1.5	0	2.7	0	641	
4	二	糙米飯 〈白米 糙米〉	泰式檸檬魚丁(煮)※ 蔥 凍豆腐 番茄 鮑菇 九層塔 蒜角 魚露	蛋酥白菜(煮) 〈大白菜 洗選蛋 紅蘿蔔 黑木耳〉	應青	四神湯(煮) 〈蓮子 芡實 淮山 薏仁 大骨 薑片 米酒〉		4	2.5	1.5	0	2.6	0	622	
5	三	沙茶魚羹湯麵(煮)※+炸雞翅*1(炸)+應青(炒)+芋泥包*1(蒸) 〈白油麵 魚羹 白蘿蔔 九層塔 脆筍絲 紅蘿蔔 木耳 柴魚片〉〈燒烤雞翅〉〈應青〉〈芋泥包〉							4.5	2.5	1.5	0	3	0	675
6	四	燕麥飯 〈白米 燕麥〉	南洋咖哩豬(煮) 〈肉丁 洋葱 馬鈴薯 紅蘿蔔 椰奶〉	彩繪花菜(炒) 〈青花菜 白花菜 鮮菇 玉米筍 豆干絲〉	應青	蘿蔔貢丸湯(煮) 〈白蘿蔔 貢丸〉	堅果包#	4	2.5	1.5	0	2.5	0	618	
7	五	小米飯 〈白米 小米〉	菜脯炒蛋(炒) 〈洗選蛋 紅蘿蔔 菜脯〉	糖醋豆包(燒) 〈豆包 鳳梨 洋葱 彩椒 番茄醬〉	應青	摩摩喳喳(煮) 〈芋頭 地瓜 西谷米 紅豆 椰奶〉	培英建華鮮奶	4.3	2.5	1.5	0	2.7	0.8	744	
10	一	芝麻飯 〈白米 黑芝麻〉	宮保雞丁(炒)# 〈雞丁 豆干丁 花生 鮮瓜 彩椒 辣椒 花瓜 脆筍片 紅蘿蔔 豆干片 米血糕 紅蔥	蔥油鹽水時蔬(燴) 瓜 脆筍片 紅蘿蔔 豆干片 米血糕 紅蔥	應青	玉米濃湯(煮) 〈玉米粒 洋葱 馬鈴薯 火腿丁〉		4.1	2.5	1.5	0	2.5	0	625	
11	二	五穀飯 〈白米 五穀米〉	瓜仔肉燥(燒) 〈絞肉 攪花瓜 碎干丁 鮮菇 紅蔥頭〉	螞蟻上樹(燴) 〈冬粉 絞肉 紅蘿蔔 香菇〉	應青	枸杞鮮瓜湯(煮) 〈鮮瓜 枸杞 大骨 薑絲〉		4.2	2.5	1.5	0	2.5	0	632	
12	三	地瓜飯 〈白米 地瓜〉	親子丼(燴) 〈腿丁 胸丁 香菇 洗選蛋 洋葱 味醂 海苔	炒三絲(炒) 白干絲 彩椒 海帶絲 肉絲 金針菇 芹菜	應青	大滷湯(煮) 〈大白菜 豆腐 洗選蛋 脆筍絲 木耳 胡蘿蔔 筍乾 肉燥 薑絲〉	培英建華優酪乳	4	2.5	1.5	0	2.5	0.8	714	
13	四	薏仁飯 〈白米 薏仁〉	香菇蒸蛋(蒸) 〈洗選蛋 香菇〉	什錦烤麩(燒) 〈烤麩 三色丁 鮑菇 脆筍片〉	應青	蔬菜味噌湯(煮)※ 〈高麗菜 玉米粒 味噌 柴魚片 青蔥〉	培英建華水果	4.2	2.5	1.5	1	2.5	0	692	
14	五	培英校慶:蒜香培根白醬義大利麵(煮)+炸雞腿*1(炸)+清炒花椰菜(炒)+鳳梨冬瓜珍珠(煮)+100%果汁*1 〈白油麵 甜椒 玉米筍 洋葱 鮮菇 玉米粒 蒜泥 培根 奶粉〉〈雞腿〉〈青花菜 白花菜 紅蘿蔔〉〈鳳梨 冬瓜磚 黑糖粉角 二砂〉						4.8	2.5	1.5	0	3	0	696	
15		培英校慶:漢堡*1+炸豬排*1(炸)+炒茄汁洋葱小瓜(炒)+仙草蜜甜湯(煮)+蜂蜜蛋糕*1 〈漢堡〉〈豬排〉〈洋葱 小瓜 番茄醬 番茄糊〉〈仙草凍 二砂〉						4.6	2	1.5	0	3	0	645	
17	一	海苔飯 〈白米 海苔粉〉	滷雞腿排*1(滷) 〈生鮮雞排〉	金針菇炒鮮筍(炒) 〈鮮筍絲 金針菇 肉絲 胡蘿蔔〉	應青	當歸油腐湯(煮) 〈油豆腐 高麗菜 角螺 當歸 枸杞 熟地〉		4	2.5	1.5	0	2.7	0	627	
18	二	胚芽飯 〈白米 胚芽米〉	蒜香豆腐燒魚(燒)※ 〈魚丁 四角油腐 洋葱 木耳 青蔥 薑絲〉	開陽白菜(燴)※ 〈大白菜 蝦米 木耳 紅蘿蔔 角螺〉	應青	紫菜蛋花湯(煮) 〈紫菜 洗選蛋 薑絲〉		4	2.5	1.5	0	2.6	0	622	
19	三	麵線糊(煮)※+酸菜肉片(炒)#+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〉〈肉片 酸菜 黑干片 蒜角 花生粉 白砂糖〉〈應青〉〈刈包〉						4.2	2.5	1.5	0	2.5	0	632	
20	四	紫米飯 〈白米 紫米〉	三杯雞(炒) 〈雞丁 米血糕 四分干丁 老薑 高麗菜〉	蛋酥珍菇增高麗(燴) 〈高麗菜 洗選蛋 鮮菇 麵筋 紅蘿蔔〉	應青	鮮筍大骨湯(煮) 〈鮮筍 紅蘿蔔 油片絲 大骨〉		4	2.5	1.5	0	2.5	0	618	
21	五	糙米飯 〈白米 糙米〉	夏威夷炒蛋(炒) 〈洗選蛋 素火腿 茶豆 洋葱 鳳梨〉	花生麵筋(燒)# 〈麵筋泡 熟花生 鮮菇 麻油瓜〉	應青	紅豆薏仁湯(煮) 〈紅豆 小薏仁 二砂〉	培英建華豆漿	4.3	2.5	1.5	0	2.6	0	643	
24	一	藜麥飯 〈白米 藜麥〉	客家梅干燒雞(燒) 〈雞丁 梅干菜 筍乾 蒜 薑〉	麻婆豆腐(煮) 〈板豆腐 紅蘿蔔 絞肉〉	應青	南瓜濃湯(煮) 〈南瓜 胡蘿蔔 玉米粒〉		4.2	2.5	1.5	0	2.5	0	632	
25	二	金瓜炒米粉(炒)+滷豬排*1(滷)+應青(炒)+玉米海芽湯(煮) 〈米粉 南瓜 肉絲 鮮菇 豆芽菜 紅蘿蔔 青蔥 紅蔥頭〉〈滷豬排〉〈應青〉〈玉米粒 海帶芽〉						4	2.5	1.5	0	2.7	0	627	
26	三	麥片飯 〈白米 麥片〉	薑汁焢肉(焢) 〈肉丁 薑 洋葱 馬鈴薯〉	鮮瓜麻油麵線(燴) 鮮瓜 麵線 洗選蛋 老薑 金針菇 麻油 枸杞	應青	三合味噌湯(煮) 〈豆腐 海帶芽 洗選蛋〉		4	2.5	1.5	0	2.5	0	618	
27	四	紅燒拉麵(煮)+炸雞柳條*2(炸)+應青(炒)+豬肉餡餅*1(蒸) 〈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〉〈雞柳條〉〈應青〉〈豬肉餡餅〉						培英建華水果	4.6	2.5	1.5	1	3	0	742
28	五	燕麥飯 〈白米 燕麥〉	南瓜炒蛋(炒) 〈南瓜 洗選蛋 木耳〉	蠔油拌素雞(拌) 〈素雞 鮮菇 胡蘿蔔 香菜 薑〉	應青	蕎麥茶QQ甜湯(煮) 〈決明子 QQ 熟麥子 二砂〉	培英建華鮮奶	4.3	2.5	1.5	0	2.6	0.8	739	

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: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11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		
3	一	藜麥飯 〈白米 藜麥〉	日式關東煮(燒) 〈素丸 油豆腐 白蘿蔔 素筍絲 鮮菇 玉米筍〉	炸鍋貼*2(炸) 〈素鍋貼〉	應青	海芽鮮菇湯(煮) 〈海帶芽 金針菇 紅蘿蔔 薑絲〉		4.2	2.5	1.5	0	2.7	0	641	
4	二	糙米飯 〈白米 糙米〉	打拋麵腸(煮) 〈麵腸 番茄 鮑菇 九層塔 香菜 檸檬汁〉	蛋酥白菜(煮) 〈大白菜 洗選蛋 紅蘿蔔 黑木耳〉	應青	四神湯(煮) 〈蓮子 芡實 淮山 薏仁 素羊肉 薑片 米酒〉		4	2.5	1.5	0	2.6	0	622	
5	三	沙茶素魚羹湯麵(煮)+素阿給*1(蒸)+應青(炒)+芋泥包*1(蒸) 〈白油麵 素魚羹 素魷魚 洗選蛋 白蘿蔔 九層塔 脆筍絲 紅蘿蔔 木耳 素沙茶〉〈大四角油腐 冬粉 胡蘿蔔〉〈應青〉〈芋泥包〉						4.5	2.5	1.5	0	3	0	675	
6	四	燕麥飯 〈白米 燕麥〉	南洋咖哩豆腸(煮) 〈豆腸 馬鈴薯 紅蘿蔔 鴻喜菇 椰奶〉	炒堅果花菜(炒)# 〈青花菜 白花菜 腰果 鮮菇 玉米筍 豆干〉	應青	蘿蔔素羊湯(煮) 〈白蘿蔔 素羊肉〉	堅果包#	4	2.5	1.5	0	2.5	0	618	
7	五	小米飯 〈白米 小米〉	菜脯炒蛋(炒) 〈洗選蛋 紅蘿蔔 菜脯〉	糖醋豆包(燒) 〈豆包 鳳梨 木耳 彩椒 番茄醬〉	應青	摩摩喳喳(煮) 〈芋頭 地瓜 西谷米 紅豆 椰奶〉	培英 建華 鮮奶	4.3	2.5	1.5	0	2.7	0.8	744	
10	一	芝麻飯 〈白米 黑芝麻〉	宮保素肚(煮)# 〈素肚 油花生 鮮瓜 彩椒 辣椒 花椒粒〉	鹽水時蔬(燴) 〈百頁豆腐 鮮瓜 脆筍片 玉米筍 紅蘿蔔〉	應青	玉米濃湯(煮) 〈玉米粒 馬鈴薯 素火腿〉		4.1	2.5	1.5	0	2.5	0	625	
11	二	五穀飯 〈白米 五穀米〉	瓜仔素雞(燒) 〈素雞 攪花瓜 鮮菇〉	螞蟻上樹(燴) 〈冬粉 素蜜餞 紅蘿蔔 甘藍〉	應青	枸杞鮮瓜湯(煮) 〈鮮瓜 枸杞 皮絲 薑絲〉		4.2	2.5	1.5	0	2.5	0	632	
12	三	地瓜飯 〈白米 地瓜〉	茄香素滷燒井(燒) 〈豆包 茄子 香菇 白芝麻 味醂 海苔絲〉	炒三絲(炒) 〈白干絲 彩椒 海帶絲 素肉絲 金針菇 芹菜〉	應青	大滷湯(煮) 〈大白菜 豆腐 洗選蛋 脆筍絲 木耳 胡蘿蔔 筍乾 肉燥 薑絲〉	培英 建華 優酪乳	4	2.5	1.5	0	2.5	0.8	714	
13	四	薏仁飯 〈白米 薏仁〉	香菇蒸蛋(蒸) 〈洗選蛋 香菇〉	什錦烤麩(燒) 〈烤麩 三色丁 鮑菇 脆筍片〉	應青	蔬菜味噌湯(煮) 〈高麗菜 玉米粒 味噌 海帶芽〉	培英 建華 水果	4.2	2.5	1.5	1	2.5	0	692	
14	五 校慶	培英校慶:奶香白醬義大利麵(煮)+炸素雞塊*3(炸)+清炒花椰菜(炒)+鳳梨冬瓜珍珠(煮)+100%果汁*1 〈白油麵 素火腿 茶豆仁 甜椒 玉米筍 鮮菇 玉米粒 奶粉〉〈素雞塊〉〈青花菜 白花菜 紅蘿蔔〉〈鳳梨 冬瓜磚 黑糖粉角 二砂〉						4.8	2.5	1.5	0	3	0	696	
15		六 校慶	培英校慶:漢堡*1+炸素雞排*1(炸)+炒茄汁小瓜(炒)+仙草蜜甜湯(煮)+蜂蜜蛋糕*1 〈漢堡〉〈素雞排〉〈小瓜 玉米粒 番茄醬 番茄糊〉〈仙草凍 二砂〉						4.6	2	1.5	0	3	0	645
17	一		海苔飯 〈白米 海苔粉〉	蔬菜可樂餅*1(炸) 〈馬鈴薯 茶豆 玉米粒 胡蘿蔔 碎干丁〉	金針菇炒鮮筍(炒) 〈鮮筍絲 金針菇 素肉絲 胡蘿蔔〉	應青	山藥油腐湯(煮) 〈油腐 角螺 山藥 枸杞〉		4	2.5	1.5	0	2.7	0	627
18	二	胚芽飯 〈白米 胚芽米〉	素蟹黃豆腐(燒) 〈嫩豆腐 胡蘿蔔 南瓜 茶豆仁 芹菜 香菇〉	滷白菜(燴) 〈大白菜 木耳 紅蘿蔔 素魚板 角螺〉	應青	紫菜蛋花湯(煮) 〈紫菜 洗選蛋 薑絲〉		4	2.5	1.5	0	2.6	0	622	
19	三	麵線糊(煮)+酸菜干片(炒)#+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 烏醋〉〈酸菜 黑干片 花生粉 白砂糖〉〈應青〉〈刈包〉						4.2	2.5	1.5	0	2.5	0	632	
20	四	紫米飯 〈白米 紫米〉	素炒三杯時蔬(炒) 〈杏鮑菇 甜椒 茄子 四分干丁 老薑 高麗菜〉	蛋酥珍菇增高麗(燴) 〈高麗菜 洗選蛋 鮮菇 麵筋 紅蘿蔔〉	應青	鮮筍素羊湯(煮) 〈鮮筍 紅蘿蔔 素羊肉 薑絲〉		4	2.5	1.5	0	2.5	0	618	
21	五	糙米飯 〈白米 糙米〉	夏威夷炒蛋(炒) 〈洗選蛋 素火腿 茶豆 鮑菇 鳳梨〉	花生麵筋(燒)# 〈麵筋泡 熟花生 鮮菇 麻油瓜〉	應青	紅豆薏仁湯(煮) 〈紅豆 小薏仁 二砂〉	培英 建華 豆漿	4.3	2.5	1.5	0	2.6	0	643	
24	一	藜麥飯 〈白米 藜麥〉	客家梅干麵腸(燒) 〈麵腸 梅干菜 筍乾 薑〉	麻婆豆腐(煮) 〈板豆腐 紅蘿蔔 香菇 素絞肉〉	應青	南瓜濃湯(煮) 〈南瓜 胡蘿蔔 玉米粒〉		4.2	2.5	1.5	0	2.5	0	632	
25	二	金瓜炒米粉(炒)+飄香滷蛋*1(滷)+應青(炒)+玉米海芽湯(煮) 〈米粉 南瓜 碎干丁 鮮菇 豆芽菜 紅蘿蔔 芹菜〉〈水煮蛋〉〈應青〉〈玉米粒 海帶芽〉						4	2.5	1.5	0	2.7	0	627	
26	三	麥片飯 〈白米 麥片〉	山藥什錦(煮) 〈山藥 素腰花 玉米筍 甜椒 芹菜〉	鮮瓜麻油麵線(燴) 〈鮮瓜 麵線 洗選蛋 老薑 金針菇 麻油 枸杞〉	應青	三合味噌湯(煮) 〈豆腐 海帶芽 洗選蛋〉		4	2.5	1.5	0	2.5	0	618	
27	四	紅燒拉麵(煮)+炸素香腸*3(炸)+應青(炒)+素蘿蔔糕*1(蒸) 〈白扁麵 白蘿蔔 紅蘿蔔 鮮菇 番茄 酸菜 皮絲 玉米筍 素肉片 芹菜〉〈素香腸〉〈應青〉〈素蘿蔔糕〉						培英 建華 水果	4.6	2.5	1.5	1	3	0	742
28	五	燕麥飯 〈白米 燕麥〉	南瓜炒蛋(炒) 〈南瓜 洗選蛋 木耳〉	蠔油拌素雞(拌) 〈素雞 鮮菇 胡蘿蔔 香菜 薑〉	應青	蕎麥茶QQ甜湯(煮) 〈決明子 QQ 熟麥子 二砂〉	培英 建華 鮮奶	4.3	2.5	1.5	0	2.6	0.8	739	

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:賴宜君 審核人員:柯蕙如