









新竹市立培英國民中學 學校營養午餐
114年12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
1	一	糙米飯 〈白米 糙米〉	麻油雞(煮) 雞丁 米血 四分干丁 老薑 高麗菜 麻油	魷魚小丸*2(炸)※ 〈魷魚丸 柴魚片 海苔絲〉	應青	南瓜濃湯(煮) 〈南瓜 胡蘿蔔 玉米粒〉		4.2	2.5	1.5	0	2.7	0	641
2	二	麥片飯 〈白米 麥片〉	韓式泡菜豬肉(煮) 〈豬肉片 泡菜 洋葱 年糕 白菜 青蔥〉	鮮瓜燴貢丸(燴) 〈鮮瓜 貢丸 鮮菇 胡蘿蔔 薑絲〉	應青	沙茶魚羹湯(煮)※ 〈魚羹 白蘿蔔 紅蘿蔔 木耳 柴魚片 沙茶〉		4	2.5	1.5	0	2.5	0	618
3	三	日式炒烏龍麵(炒)※+十三香雞翅*1(炸)+應青(炒)+鮮瓜大骨湯(煮) 〈烏龍麵 肉絲 洋葱 油片絲 紅蘿蔔 鮮菇 高麗菜 柴魚片 青蔥 洗選蛋〉〈雞翅 十三香料粉〉〈應青〉〈鮮瓜 大骨〉						5	2.5	1.5	0	3	0	710
4	四	藜麥飯 〈白米 藜麥〉	NEW 甘梅雞丁(炸) 〈雞丁 地瓜 甘梅粉〉	佛跳牆(燒)＃ 〈芋頭 豬柳 栗子 蓮子 紅棗 木耳 鮮菇〉	應青	海根玉米湯(煮) 〈海帶根 玉米粒 大骨〉 	培英 建華 豆漿	4.5	2.5	1.5	0	2.7	0	662
5	五	燕麥飯 〈白米 燕麥〉	五香滷蛋*1(滷) 〈白煮蛋 滷包〉	素蟹黃燴豆腐(燒) 〈板豆腐 胡蘿蔔 南瓜 茶豆仁 芹菜 味醂〉	應青	冬瓜山粉圓(煮) 〈冬瓜糖 山粉圓 二砂〉		4	2.5	1.5	0	2.5	0	618
8	一	海苔飯 白米 海苔粉	泰式打拋豬(炒)※ 〈絞肉 洋葱 九層塔 蒜 薑 香茅 檸檬汁〉	培根高麗(炒) 〈培根 高麗菜 紅蘿蔔 木耳〉	應青	蘿蔔貢丸湯(煮) 〈白蘿蔔 貢丸〉		4.1	2.5	1.5	0	2.5	0	625
9	二	薏仁飯 白米 洋葱仁	椒鹽魚丁(燒)※ 〈魚丁 四分干丁〉	奶香玉米粒(煮) 〈玉米粒 紅蘿蔔 奶油〉	應青	紫菜蛋花湯(煮) 〈紫菜 洗選蛋〉		4.2	2.5	1.5	0	2.7	0	641
10	三	紫米飯 〈白米 紫米〉	西班牙炒蛋(炒) 〈洗選蛋 洋葱 番茄 馬鈴薯 甜椒〉	五香花生干丁(煮)＃ 〈熟花生 鮮瓜 豆干丁 鮮菇 胡蘿蔔〉	應青	酸辣湯(煮) 	培英 建華 鮮奶	4	2.5	1.5	0	2.5	0.8	714
11	四	五穀飯 白米 五穀米	壽喜燒雞(燒)※ 雞丁 高麗菜 洗選蛋 金針菇 洋葱 味醂	鹽水時蔬拚盤(燴) 〈黑豆干片 鮮瓜 豆包 脆筍片 鮑菇 玉米〉	應青	味噌湯(煮)※ 〈豆腐 海帶芽 味噌 洋葱 柴魚片 青蔥〉	培英 建華 水果	4.1	2.5	1.5	1	2.5	0	685
12	五	蒜香培根白醬燴麵(煮)+炸雞腿*1(炸)+清炒花椰菜(炒)+鳳梨冬瓜珍珠(煮) 〈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〉						8.5	2.5	1.5	0	3	0	955
15	一	芝麻飯 白米 黑芝麻	韓式燒魚丁(燒)※ 魚丁 百頁豆腐 甘藍 洋葱 杏鮑菇 薑	肉末滷鮮瓜(滷) 鮮瓜 絞肉 小車輪 香菇 攪花瓜 枸杞	應青	酸菜肉片湯(煮) 〈酸菜 肉片 凍豆腐 薑絲〉		4	2.5	1.5	0	2.5	0	618
16	二	胚芽飯 白米 胚芽米	香蔥油豆腐肉燥(煮) 絞肉 小油豆腐 紅蔥頭 鮮菇 洋葱 蒜泥	螞蟻上樹(炒) 冬粉 絞肉 紅蘿蔔 高麗菜 香菇 蒜泥	應青	四神湯(煮) 蓮子 芡實 淮山 薏仁 當歸 大骨 薑片		4.2	2.5	1.5	0	2.5	0	632
17	三	花生肉末雙醬拌麵(拌)＃+炸豬排*1(炸)+應青(炒)+柴魚紫菜針菇湯(煮)※ 〈白油麵 絞肉 碎乾丁 胡蘿蔔 茶豆 鮮菇 蒜末 青蔥 鮮瓜 味噌 花生粉〉〈炸豬排〉〈應青〉〈紫菜 柴魚片 金針菇 薑絲 青蔥〉						7.5	2.5	1.5	0	3	0	885
18	四	小米飯 〈白米 小米〉	南洋咖喱雞(煮) 雞丁 洋葱 馬鈴薯 紅蘿蔔 椰奶 咖喱粉	麻油高麗菜麵線(燴) 甘藍 老薑 麵線 洗選蛋 肉片 枸杞 蒜	應青	豆薯蛋花湯(煮) 〈豆薯 洗選蛋〉		4.3	2.5	1.5	0	2.5	0	639
19	五	南瓜飯 〈白米 南瓜〉	蘑菇馬鈴薯烘蛋(烘) 洗選蛋 馬鈴薯 洋葱 番茄 洋菇罐頭	醬燒麵腸(燒) 麵腸 素雞丁 鮮菇 胡蘿蔔 洋葱	應青	紅豆圓圓湯(煮) 	培英 建華 酸乳	4.5	2.5	1.5	0	2.5	0.8	749
22	一	藜麥飯 〈白米 藜麥〉	蒙古烤肉(煮) 肉片 洋葱 甜椒 香菇 味醂 青蔥 孜然	NEW 起司白菜(炒) 大白菜 玉米粒 香菇 胡蘿蔔 起司絲 鹽	應青	結頭菜油腐湯(煮) 結頭菜 油豆腐		4.1	2.5	1.5	0	2.5	0	625
23	二	芋頭海鮮米粉湯(煮)※+椒鹽雙拼(炸)+應青(炒)+餡餅*1(蒸) 〈粗米粉 芋頭 生鮮魚柳 肉絲 高麗菜 芹菜 紅蔥頭 鮮菇 蝦米〉〈雞丁 四分干丁〉〈應青〉〈餡餅〉						4.5	2.5	1.5	0	3	0	675
24	三	白米飯 〈白米〉	香雞排*1(炸) 〈可炸雞排〉	南瓜咖喱肉醬(煮) 絞肉 洋葱 南瓜 馬鈴薯 胡蘿蔔 玉米粒	應青	番茄蛋花湯(煮) 番茄 洗選蛋 青蔥	堅果 包＃	4.3	2.5	1.5	0	2.8	0	652
25	四	行憲紀念日												
26	五	燕麥飯 〈白米 燕麥〉	日式蒸蛋(蒸) 洗選蛋 素魚板	回鍋干片(炒) 豆干片 甘藍 胡蘿蔔 香菇 甜麵醬	應青	仙草銀耳露(煮) 	培英 建華 鮮奶	4.2	2.5	1.5	0	2.5	0.8	728
29	一	糙米飯 〈白米 糙米〉	滷豬排*1(滷) 可滷大排	花菜炒肉絲(炒) 花椰菜 肉絲 玉米筍 胡蘿蔔 鮮菇	應青	當歸皮酥湯(煮) 高麗菜 皮酥 當歸 枸杞 熟地		4	2.5	1.5	0	2.7	0	627
30	二	麥片飯 〈白米 麥片〉	大盤雞(煮) 雞丁 馬鈴薯 洋葱 甜椒 辣椒	打拋粉絲(煮)※ 絞肉 冬粉 九層塔 番茄 蒜泥 香茅 魚	應青	玉米蛋花湯(煮) 玉米粒 洗選蛋		4.3	2.5	1.5	0	2.5	0	639
31	三	NEW 柴魚米苔目湯(煮)※+照燒洋葱肉片(炒)+應青(炒)+大亨堡*1 〈米苔目 肉絲 綠豆芽 紅蘿蔔 紅蔥頭 洋葱 油片絲 韭菜 柴魚〉〈豬肉片 洋葱 青蔥〉〈應青〉〈大亨堡〉					培英 建華 水果	4.5	2.5	1.5	1	2.6	0	717

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: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12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
1	一	糙米飯 〈白米 糙米〉	麻油腰花(燒) 素腰花 四分干丁 秀珍菇 老薑 高麗菜	素肉圓*2(蒸) 素肉圓	應青	南瓜濃湯(煮) 〈南瓜 胡蘿蔔 玉米粒〉		4.2	2.5	1.5	0	2.7	0	641
2	二	麥片飯 〈白米 麥片〉	韓式年糕燴凍腐(煮) 凍豆腐 韓式辣粉 年糕 白菜 茶豆仁 醬	鮮瓜燴素丸(燴) 鮮瓜 素丸 鮮菇 胡蘿蔔 薑絲	應青	沙茶素羹湯(煮) 素羹 洗選蛋 白蘿蔔 紅蘿蔔 木耳 素沙		4	2.5	1.5	0	2.5	0	618
3	三	日式炒烏龍麵(炒)+豆腐丸子*3(炸)+應青(炒)+鮮瓜油腐湯(煮) 〈烏龍麵 生豆包 油片絲 紅蘿蔔 鮮菇 高麗菜 芹菜 洗選蛋〉〈板豆腐 三色豆 香菇 木耳 芹菜〉〈應青〉〈鮮瓜 油豆腐〉						5	2.5	1.5	0	3	0	710
4	四	藜麥飯 〈白米 藜麥〉	NEW 素鹽酥雞(炸) 素鹽酥雞 杏鮑菇 九層塔	佛跳牆(燒)＃ 芋頭 角螺 栗子 蓮子 紅棗 木耳 鮮菇	應青	海根玉米湯(煮) 海帶根 玉米粒 	培英 建華 豆漿	4.5	2.5	1.5	0	2.7	0	662
5	五	燕麥飯 〈白米 燕麥〉	五香滷蛋*1(滷) 白煮蛋 滷包	素蟹黃燴豆腐(燒) 板豆腐 胡蘿蔔 南瓜 茶豆仁 芹菜 味醂	應青	冬瓜山粉圓(煮) 冬瓜糖 山粉圓 二砂		4	2.5	1.5	0	2.5	0	618
8	一	海苔飯 白米 海苔粉	魚香茄子(炒) 麵腸 茄子 九層塔 杏鮑菇 薑	蛋炒高麗(炒) 洗選蛋 高麗菜 紅蘿蔔 木耳	應青	蘿蔔素羊湯(煮) 白蘿蔔 素羊肉		4.1	2.5	1.5	0	2.5	0	625
9	二	薏仁飯 白米 洋葱仁	炸鍋貼*5(炸) 素鍋貼	奶香玉米粒(煮) 玉米粒 紅蘿蔔 奶油	應青	紫菜蛋花湯(煮) 紫菜 洗選蛋		4.2	2.5	1.5	0	2.7	0	641
10	三	紫米飯 〈白米 紫米〉	西班牙炒蛋(炒) 洗選蛋 杏鮑菇 番茄 馬鈴薯 甜椒	五香花生干丁(煮)＃ 熟花生 鮮瓜 豆干丁 鮮菇 胡蘿蔔	應青	酸辣湯(煮) 	培英 建華 鮮奶	4	2.5	1.5	0	2.5	0.8	714
11	四	五穀飯 白米 五穀米	素食壽喜燒(燒) 板豆腐 素火腿 高麗菜 洗選蛋 金針菇	鹽水時蔬拚盤(燴) 黑豆干片 鮮瓜 豆包 脆筍片 鮑菇 玉米	應青	味噌湯(煮) 豆腐 海帶芽 味噌	培英 建華 水果	4.1	2.5	1.5	1	2.5	0	685
12	五	奶香白醬燴麵(煮)+素串燒*1(炸)+清炒花椰菜(炒)+鳳梨冬瓜珍珠(煮) 白油麵 素火腿 茶豆仁 甜椒 玉米筍 鮮菇 玉米粒 奶粉 鮮瓜 紅椒 玉米筍 杏鮑菇 四分豆干 白芝麻 青花菜 白花菜 紅蘿蔔 鳳梨 冬瓜						8.5	2.5	1.5	0	3	0	955
15	一	芝麻飯 白米 黑芝麻	糖醋烤魷(煮) 烤魷 鳳梨 彩椒 鮮瓜 番茄醬	鮮瓜燒麵輪(燒) 鮮瓜 小車輪 香菇 攪花瓜 枸杞 老薑	應青	酸菜凍腐湯(煮) 酸菜 梅干菜 凍豆腐 薑絲		4	2.5	1.5	0	2.5	0	618
16	二	胚芽飯 白米 胚芽米	手工芋香豆包排*1(炸) 生豆包 芋頭 海苔片	螞蟻上樹(炒) 冬粉 素絞肉 紅蘿蔔 高麗菜 香菇	應青	四神湯(煮) 蓮子 芡實 淮山 薏仁 當歸 皮酥 薑片		4.2	2.5	1.5	0	2.5	0	632
17	三	花生素醬拌麵(拌)＃+素阿給*1(蒸)+應青(炒)+紫菜針菇湯(煮) 白油麵 碎乾丁 胡蘿蔔 茶豆 鮮菇 鮮瓜 味噌 花生粉 大角油腐 冬粉 胡蘿蔔 芹菜 應青 紫菜 金針菇 薑絲						7.5	2.5	1.5	0	3	0	885
18	四	小米飯 〈白米 小米〉	南洋咖喱豆腸(煮) 豆腐 南瓜 馬鈴薯 紅蘿蔔 椰奶	麻油高麗菜麵線(燴) 甘藍 老薑 麵線 洗選蛋 豆干片 枸杞 蒜	應青	豆薯蛋花湯(煮) 豆薯 洗選蛋		4.3	2.5	1.5	0	2.5	0	639
19	五	南瓜飯 〈白米 南瓜〉	蘑菇馬鈴薯烘蛋(烘) 洗選蛋 馬鈴薯 彩椒 番茄 洋菇罐頭	醬燒麵腸(燒) 麵腸 素雞丁 鮮菇 胡蘿蔔 茶豆	應青	紅豆圓圓湯(煮) 	培英 建華 酸乳	4.5	2.5	1.5	0	2.5	0.8	749
22	一	藜麥飯 〈白米 藜麥〉	照燒牛蒡片絲(燒) 油片絲 牛蒡 甜椒 黑木耳 味醂 白芝麻	NEW 起司白菜(炒) 大白菜 玉米粒 香菇 胡蘿蔔 起司絲 素	應青	結頭菜油腐湯(煮) 結頭菜 油豆腐		4.1	2.5	1.5	0	2.5	0	625
23	二	芋頭米粉湯(煮)+蔬菜天婦羅(炸)+應青(炒)+芝麻包*1(蒸) 粗米粉 芋頭 素肉燥 碎干丁 豆芽菜 高麗菜 芹菜 鮮菇 地瓜 九層塔 紅蘿蔔 應青 芝麻包						4.5	2.5	1.5	0	3	0	675
24	三	白米飯 〈白米〉	海苔豆包捲*1(炸) 海苔 豆包 白芝麻	時蔬咖哩百頁(煮) 百頁豆腐 青花菜 南瓜 馬鈴薯 胡蘿蔔	應青	番茄蛋花湯(煮) 番茄 洗選蛋	堅果 包＃	4.3	2.5	1.5	0	2.8	0	652
25	四	行憲紀念日												
26	五	燕麥飯 〈白米 燕麥〉	日式蒸蛋(蒸) 洗選蛋 素魚板	回鍋干片(炒) 豆干片 甘藍 胡蘿蔔 香菇 甜麵醬	應青	仙草銀耳露(煮) 	培英 建華 鮮奶	4.2	2.5	1.5	0	2.5	0.8	728
29	一	糙米飯 〈白米 糙米〉	蘇格蘭炸蛋*1(炸) 水煮蛋 辣椒 香菜	花菜炒素魷魚(炒) 花椰菜 素魷魚 玉米筍 胡蘿蔔 鮮菇	應青	當歸皮酥湯(煮) 高麗菜 皮酥 當歸 枸杞 熟地		4	2.5	1.5	0	2.7	0	627
30	二	麥片飯 〈白米 麥片〉	山藥什錦(炒) 山藥 玉米筍 甜椒 芹菜 豆干片	打拋粉絲(煮) 碎干丁 冬粉 杏鮑菇 九層塔 番茄 香茅	應青	玉米蛋花湯(煮) 玉米粒 洗選蛋		4.3	2.5	1.5	0	2.5	0	639
31	三	NEW 米苔目鹹湯(煮)+美式炒蛋(炒)+應青(炒)+大亨堡*1 米苔目 綠豆芽 紅蘿蔔 素肉燥 油片絲 香菇 洗選蛋 紅椒 香菇 素火腿 玉米粒 應青 大亨堡					培英 建華 水果	4.5	2.5	1.5	1	2.6	0	717

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:賴宜君 審核人員:柯蕙如