

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	麻油雞(煮) <白米 糙米><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	韓式泡菜豬肉(煮) <白米 麥片><豬肉片 泡菜 洋蔥 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 胡蘿蔔 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 洋蔥 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	NEW 甘梅雞丁(炸) <雞丁 地瓜 甘梅粉>	佛跳牆(燒)## <芋頭 椒柳 粟子 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	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 味醤>	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	泰式打拋豬(炒)* <白米 海苔粉><絞肉 洋蔥 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	椒鹽魚丁(燒)* <白米 洋薏仁>	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	西班牙炒蛋(炒) <白米 紫米>	五香花生干丁(煮)*# <洗選蛋 洋蔥 番茄 馬鈴薯 甜椒>	應青	酸辣湯(者) <板豆腐 紅蘿蔔 脆筍絲 黑木耳 金針菇>	培英 建華 鮮奶	4	2.5	1.5	0	2.5	0.8	714
11	四	五穀飯	壽喜燒雞(燒)* <白米 五穀米><雞丁 高麗菜 洗選蛋 金針菇 洋蔥 味醤>	鹽水時蔬拚盤(燴) <豆腐 海帶芽 味增 洋蔥 柴魚片 青蔥>	應青	味噌湯(煮)* <豆腐 海帶芽 味增 洋蔥 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 洋蔥 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 磨黑糖粉角 二砂>					8.5	2.5	1.5	0	3	0	955
15	一	芝麻飯	韓式燒魚丁(燒)* <白米 黑芝麻>	肉末滷鮮瓜(滷) <魚丁 百頁豆腐 甘藍 洋蔥 杏鮑菇 薑>	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	香蔥油豆腐肉燥(煮) <白米 胚芽米>	螞蟻上樹(炒) <冬粉 紋肉 紅蘿蔔 高麗菜 香菇 蒜泥>	應青	四神湯(煮) <蓮子 芡實 淮山 莩仁 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 紹肉 碎乾丁 胡蘿蔔 茶豆 鮮菇 蒜末 青蔥 鮮瓜 味增 花生粉><炸豬排><應青><紫菜 紫魚片 金針菇 薑絲 青蔥>					7.5	2.5	1.5	0	3	0	885
18	四	小米飯	南洋咖哩雞(煮) <白米 小米>	麻油高麗菜麵線(燴) <雞丁 洋蔥 馬鈴薯 紅蘿蔔 椰奶 咖哩料>	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	蘑菇馬鈴薯烘蛋(烘) <白米 南瓜>	醬燒豬腸(燒) <洗選蛋 馬鈴薯 洋蔥 番茄 洋菇 螺頭>	應青	紅豆圓圓湯(煮) <紅豆 地瓜圓 二砂>	培英 建華 鮮奶	4.5	2.5	1.5	0	2.5	0.8	749
22	一	藜麥飯	蒙古烤肉(煮) <白米 藜麥>	NEW 起司白菜(炒) <肉片 洋蔥 甜椒 香菇 味醤 青蔥 孜然><大白菜 玉米粒 香菇 胡蘿蔔 起司絲 培根>	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 蛋><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	香雞排*1(炸) <白米>	南瓜咖哩肉醬(煮) <絞肉 洋蔥 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	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) <仙草凍 白木耳 二砂>	培英 建華 鮮奶	4.2	2.5	1.5	0	2.5	0.8	728
29	一	糙米飯	滷豬排*1(滷) <白米 糙米>	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	大盤雞(煮) <白米 麥片>	打拋粉絲(煮)* <雞丁 馬鈴薯 洋蔥 甜椒 辣椒>	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)*+照燒洋蔥肉片(炒)+應青(炒)+大亨堡*1 <米苔目 肉絲 緣豆芽 紅蘿蔔 紅蔥頭 洋蔥 油片絲 韭菜 柴魚><豬肉片 洋蔥 青蔥><應青><大亨堡>					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

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	麻油腰花(燒) <白米 糙米><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	韓式年糕燴凍腐(煮) <白米 麥片><凍豆腐 韓式辣粉 年糕 白菜 茶豆仁 混合豆>	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) <沙茶 素丸 鮮菇 胡蘿蔔 薑絲>		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 片菜 洗選蛋><豆豆腐 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	NEW 素鹽酥雞(炸) <素鹽酥雞 杏鮑菇 九層塔>	佛跳牆(燒)## <素鹽酥雞 杏鮑菇 九層塔>	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	五香滷蛋*1(滷) <白煮蛋 滷包>	素蟹黃燴豆腐(燒) <白煮蛋 滷包>	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	魚香茄子(炒) <魚頭 茄子 九層塔 杏鮑菇 薑>	蛋炒高麗(炒) <魚頭 茄子 九層塔 杏鮑菇 薑>	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	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	西班牙炒蛋(炒) <白米 紫米>	五香花生干丁(煮)*# <洗選蛋 杏鮑菇 番茄 馬鈴薯 甜椒>	應青	酸辣湯(者) <板豆腐 紅蘿蔔 脆筍絲 黑木耳 金針菇>	培英 建華 鮮奶	4	2.5	1.5	0	2.5	0.8	714
11	四	五穀飯	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 脆筍片 鮑菇 玉米>	應青	味噌湯(煮) <豆腐 海帶芽 味增>	培英 建華 水果	4.1	2.5	1.5	1	2.5	0	68