

新竹市立培英國民中學 學校營養午餐
115年1月份午餐食譜〈葷〉

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果 鮮奶	總熱量													
								主食	豆魚肉蛋	蔬菜	水果	油質	奶類	份							
1	四	元旦																			
2	五	校慶補休																			
5	一	糙米飯 <白米 糙米>	蒜蓉豉汁魚丁(煮)* <魚丁 洋蔥 豆鼓板豆腐 蒜角 青蔥>	咖哩鮮蔬(煮) <花椰菜 級肉 洋蔥 馬鈴薯 胡蘿蔔 咖哩>	應青	榨菜粉絲湯(煮) <榨菜絲 冬粉>		4.4	2.5	1.5	0	2.5	0	646							
6	二	薏仁飯 <白米 薏仁>	滷雞腿*I(滷) <雞腿 滷包>	蔥油鹽水時蔬(燴) <黑豆干 米血 玉米筍 鮮瓜 脆筍 片 肉片>	應青	四神湯(煮) <蓮子 芡實 淮山 薏仁 當歸 大骨 皮酥>		4.2	2.5	1.5	0	2.7	0	641							
7	三	客家粄條(炒)+蔥爆肉絲(炒)+應青(炒)+肉骨茶湯(煮)							培英 建華 水果	4	2.5	1.5	1	2.6	0	682					
8	四	地瓜飯 <白米 地瓜>	海苔椒鹽洋芋雞丁(炸) <雞丁 馬鈴薯 海苔粉 胡椒鹽>	白菜燴魚羹(煮)* <大白菜 魚羹 鮮菇 紅蘿蔔>	應青	南瓜濃湯(煮) <南瓜 胡蘿蔔 玉米粒 級肉>		4.3	2.5	1.5	0	3	0	661							
9	五	五穀飯 <白米 五穀米>	日式蒸蛋(蒸) <洗選蛋 素魚板>	五味醬豆干(拌) <黑豆干丁 海帶結 蔬泥 蒜泥 白芝麻>	應青	仙草蜜甜湯(煮) <仙草凍 二砂>	培英 建華 鮮奶	4.2	2.5	1.5	0	2.5	0.8	728							
12	一	藜麥飯 <白米 藜麥>	春川辣炒雞丁(炒) <雞丁 泡菜 年糕 馬鈴薯 胡蘿蔔>	螞蟻上樹(炒) <粉絲 高麗菜 級肉 木耳 紅蘿蔔 蒜青>	應青	小魚味噌湯(煮)* <玉米粒 海帶芽 小魚干 味噌 柴魚片>		4.5	2.5	1.5	0	2.6	0	657							
13	二	芋頭瘦肉粥(煮)*+炸豬排*I(炸)+應青(炒)+芝麻包*I(蒸)							培英 建華 水果	4.3	2.5	1.5	1	3	0	721					
14	三	紫米飯 <白米 紫米>	宮保魚丁(炒)*# <魚丁 四角小油膚 素血糕 彩椒 乾辣椒>	花菜炒培根(炒) <花椰菜 培根 紅蘿蔔 鮮菇>	應青	結頭菜大骨湯(煮) <結頭菜 大骨>	培英 建華 豆漿	4	2.5	1.5	0	2.7	0	627							
15	四	白米飯 <白米>	蕃茄肉醬(煮)	佛跳牆(燒)##	應青	玉米濃湯(煮) <玉米粒 鮮菇 洋蔥 馬鈴薯 玉米筍>	培英 建華 鮮奶	4.4	2.5	1.5	0	2.5	0.8	742							
16	五	麥片飯 <白米 麥片>	起司玉米炒蛋(炒) <洗選蛋 起司 玉米粒 三色丁>	堅果蜜汁干丁(煮)*# <堅果 豆干 地瓜 白芝麻>	應青	紅豆QQ湯(煮) <紅豆 QQ 二砂>		4.6	2.5	1.5	0	2.6	0	664							
19	一	芝麻飯 <白米 黑芝麻>	紅蔥肉燥(燒)	南瓜燴豆豉小魚(燴)*# <南瓜 小魚干 豆豉 蒜泥 青蔥>	應青	大滷湯(煮)		4.2	2.5	1.5	0	2.5	0	632							
20	二	刈包*I(蒸)+照燒洋蔥肉片(炒)+綜合滷味(滷)*+麥香珍珠奶茶(煮)								4.1	2.5	1.5	0	2.6	0	629					
21	三	燕麥飯 <白米 燕麥>	瓜仔燒雞(燒)	韓式醬香甜不辣(炒)*# <雞丁 麻油瓜 結頭菜>	應青	藥膳湯(煮)	堅果 包#	4	2.5	1.5	0	2.5	0	618							
22	四	胚芽飯 <白米 胚芽米>	炸雞排*I(炸) <無骨雞排>	咖哩肉醬(煮) <絞肉 洋蔥 馬鈴薯 胡蘿蔔 咖哩粉>	應青	蕃茄蛋花湯(煮) <蕃茄 洋蔥 雞蛋 青蔥>	培英 建華 鮮奶 豆漿	4.3	2.5	1.5	0	3	0.8	757							
23	五	糙米飯 <白米 糙米>	菜脯炒蛋(炒) <洗選蛋 菜脯 青蔥>	麻油凍豆腐(燒)	應青	冬瓜山粉圓甜湯(煮) <冬瓜塊 山粉圓 二砂>		4.2	2.5	1.5	0	2.5	0	632							
115年2月份午餐食譜〈葷〉																					
23	一	芝麻飯 <白米 黑芝麻>	和風栗子燒肉(燒)##	麻婆豆腐(燒) <板豆腐 級肉 胡蘿蔔 茶豆>	應青	結頭菜肉絲湯(煮) <結頭菜 肉絲>		4.2	2.5	1.5	0	2.5	0	632							
24	二	紫米飯 <白米 紫米>	鹽水雞(煮)	草菇燒白菜(煮)	應青	泡菜蕃茄豆腐鍋(煮)		4	2.5	1.5	0	2.6	0	622							
25	三	紅燒拉麵(蒸)+紅燒湯(煮)+番茄燉肉(燉)+應青(炒)+蘿蔔糕*I(炸)								4.6	2.5	1.5	0	2.7	0	669					
26	四	麥仁飯 <白米 葡仁>	紅燒魚丁(煮)*# <魚丁 紅蘿蔔 白蘿蔔 凍豆腐>	芋頭粉絲煲(燒) <芋頭 級肉 冬粉 鮮菇 高麗菜 胡蘿蔔>	應青	肉骨茶湯(煮)		4.2	2.5	1.5	0	2.5	0	632							
27	五	和平紀念日補休																			

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
115年1月份午餐食譜〈素〉

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果 鮮奶	總熱量													
								主食	豆魚肉蛋	蔬菜	水果	油質	奶類	份							
1	四	元旦																			
2	五	校慶補休																			
5	一	糙米飯 <白米 糙米>	酸辣豆腐(炸) <板豆腐 香菜 檸檬汁 薑泥 辣椒>	咖哩鮮蔬(煮) <花椰菜 百頁豆腐 馬鈴薯 胡蘿蔔 咖哩>	應青	榨菜粉絲湯(煮) <榨菜絲 冬粉>		4.4	2.5	1.5	0	2.5	0	646							
6	二	薏仁飯 <白米 薏仁>	素鰻魚*I(燒) <豆包 海苔片 白芝麻 素沙茶>	鹽水時蔬(燴) <黑豆干 級肉 玉米筍 鮮瓜 脆筍 片 肉片>	應青	四神湯(煮) <蓮子 芡實 淮山 薏仁 當歸 大骨 皮酥>		4.2	2.5	1.5	0	2.7	0	641							
7	三	客家粄條(炒)+沙茶素肚(炒)+應青(炒)+肉骨茶湯(煮)							培英 建華 水果	4	2.5	1.5	1	2.6	0	682					
8	四	地瓜飯 <白米 地瓜>	蔬菜可樂餅*I(炸) <馬鈴薯 茶豆 玉米粒 碎丁 麵包粉>	白菜翠玉羹(炒) <大白菜 玉米粒 級肉 級肉>	應青	南瓜濃湯(煮) <南瓜 胡蘿蔔 玉米粒>		4.3	2.5	1.5	0	3	0	661							
9	五	五穀飯 <白米 五穀米>	日式蒸蛋(蒸) <洗選蛋 素魚板>	五味醬豆干(拌) <黑豆干丁 海帶結 蔬泥 蒜泥 白芝麻>	應青	仙草蜜甜湯(煮) <仙草凍 二砂>	培英 建華 鮮奶	4.2	2.5	1.5	0	2.5	0.8	728							
12	一	藜麥飯 <白米 藜麥>	春川辣炒素雞(炒)	螞蟻上樹(炒)	應青	味噌湯(煮) <玉米粒 海帶芽 味噌 豆腐>		4.5	2.5	1.5	0	2.6	0	657							
13	二	芋頭鹹粥(煮)*+芝麻球*2(炸)+應青(炒)+香菇薑菜包*I(蒸)							培英 建華 水果	4.3	2.5	1.5	1	3	0	721					
14	三	紫米飯 <白米 紫米>	宮保魚丁(炒)*# <魚丁 四角小油膚 素血糕 彩椒 乾辣椒>	花菜炒培根(炒) <花椰菜 培根 紅蘿蔔 鮮菇>	應青	結頭素															