





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	主食 份	豆魚肉蛋 份	蔬菜 份	水果 份	油質 份	奶類 份	總熱量	
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 豆豉 板豆腐 蒜角 青蔥〉	咖哩鮮蔬(煮) 〈花椰菜 絞肉 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*1(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	客家板條(炒)+蔥爆肉絲(炒)+應青(炒)+肉骨茶湯(煮) 〈板條 肉絲 鮮菇 豆芽菜 韭菜 紅蘿蔔 紅蔥頭><豬肉絲 洋蔥 青蔥 胡蘿蔔><應青><白蘿蔔 凍豆腐 金針菇 薑 枸杞 肉骨茶包 大骨〉						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 胡椒粉〉	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 絞肉〉		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 薑泥 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〉	螞蟥上樹(炒) 〈粉絲 高麗菜 絞肉 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*1(炸)+應青(炒)+芝麻包*1(蒸) 〈白米 絞肉 芋頭 甘藍 胡蘿蔔 香菇 蝦米 青蔥 紅蔥頭 洗選蛋 芹菜><調理豬排><應青><芝麻包〉						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 四角小油腐 米血糕 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) 〈絞肉 玉米粒 鮮菇 洋蔥 馬鈴薯 玉米筍	佛跳牆(燒)※ 〈芋頭 豬柳 栗子 蓮子 紅棗 木耳 鮮菇	應青	玉米濃湯(煮) 〈玉米粒 馬鈴薯 洋蔥 洗選蛋 火腿		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) 〈絞肉 碎豆干 洋蔥 蒜 紅蔥頭 薑〉	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) 〈大白菜 豆腐 洗選蛋 榨菜絲 木耳 胡蘿		4.2	2.5	1.5	0	2.5	0	632	
20	二	刈包*1(蒸)+照燒洋蔥肉片(炒)+綜合滷味(滷)※+麥香珍珠奶茶(煮) 〈刈包><肉片 洋蔥><油豆腐 海帶結 白蘿蔔 魚丸><熟麥子 黑糖粉角 奶粉 決明子 二砂〉							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) 〈雞丁 麻油瓜 結頭菜〉	韓式醬香甜不辣(炒)※ 〈甜條 百頁豆腐 洋蔥 胡蘿蔔 豆芽菜 朝	應青	藥膳湯(煮) 〈高麗菜 皮酥 金針菇 薑片 藥膳包〉	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*1(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) 〈番茄 洗選蛋 青蔥〉		培英 建華 優酪乳	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) 〈凍豆腐 高麗菜 金針菇 薑 麻油〉	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)※ 〈肉丁 馬鈴薯 栗子 地瓜 味酥〉	麻婆豆腐(燒) 〈板豆腐 絞肉 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) 〈雞丁 脆筍片 玉米筍 胡蘿蔔 鮮瓜 鮑菇	草菇燒白菜(煮) 〈大白菜 洋菇罐頭 培根 鮮菇〉	應青	泡菜蕃茄豆腐鍋(煮) 〈泡菜 番茄 豆腐 大白菜 肉絲〉		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*1(炸) 〈白烏麵 白蘿蔔 紅蘿蔔 洋蔥 鮮菇 番茄 肉角 酸菜 皮酥 青蔥 芹菜><肉丁 蕃茄 麵輪 薑 青蔥><應青><蘿蔔糕〉						4.6	2.5	1.5	0	2.7	0	669
26	四	麥仁飯 〈白米 薏仁〉	紅燒魚丁(煮)※ 〈魚丁 紅蘿蔔 白蘿蔔 凍豆腐〉	芋頭粉絲煲(燒) 〈芋頭 絞肉 冬粉 鮮菇 高麗菜 胡蘿蔔〉	應青	肉骨茶湯(煮) 〈白蘿蔔 皮酥 金針菇 薑 枸杞 肉骨茶包		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
 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
 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	主食 份	豆魚肉蛋 份	蔬菜 份	水果 份	油質 份	奶類 份	總熱量	
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*1(燒) 〈豆包 海苔片 白芝麻 素沙茶〉	鹽水時蔬(燴) 〈黑豆干 角螺 素蜜鴨 玉米筍 鮮瓜 脆筍〉	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	2.7	0	641	
7	三	客家板條(炒)+沙茶素肚(炒)+應青(炒)+肉骨茶湯(煮) 〈板條 豆干片 鮮菇 豆芽菜 芹菜 紅蘿蔔 高麗菜>〈素肚 木耳 油條 素沙茶醬 胡蘿蔔>〈應青>〈白蘿蔔 凍豆腐 金針菇 薑 枸杞 肉骨茶包〉						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*1(炸) 〈馬鈴薯 茶豆 玉米粒 碎干丁 麵包粉〉	白菜翠玉羹(炒) 〈大白菜 翠玉羹 鮮菇 紅蘿蔔〉	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 薑泥 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) 〈素雞 鴻喜菇 韓式辣粉 年糕 馬鈴薯 胡	螞蟥上樹(炒) 〈粉絲 高麗菜 素絞肉 木耳 紅蘿蔔〉	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)+香菇薺菜包*1(蒸) 〈白米 菜脯 鮮豆 芋頭 甘藍 胡蘿蔔 香菇 洗選蛋 芹菜>〈芝麻球>〈應青>〈香菇薺菜包〉						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〉	宮保素蚵仔(炸) # 〈素蚵 四角小油腐 鮑菇 彩椒 乾辣椒 花	花菜炒三鮮(炒) 〈花椰菜 素鮑魚 皇帝豆 玉米筍 胡蘿蔔〉	應青	結頭素鴨湯(煮) 〈結頭菜 皮酥〉		培英 建華 豆漿	4	2.5	1.5	0	2.7	0	627
15	四	白米飯 〈白米〉	蕃茄素醬(煮) 〈豆干丁 玉米粒 鮮菇 馬鈴薯 玉米筍 番	炸鍋貼*2(炸) 〈素鍋貼〉	應青	玉米濃湯(煮) 〈玉米粒 馬鈴薯 洗選蛋 素火腿〉		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	三杯山藥總匯(燒) 〈山藥 素羊肉 胡蘿蔔 彩椒 鮑菇 薑 九	鮮菇栗子燒南瓜(燒) # 〈南瓜 栗子 鮮菇 豆腸〉	應青	大滷湯(煮) 〈大白菜 豆腐 洗選蛋 榨菜絲 木耳 胡蘿		4.2	2.5	1.5	0	2.5	0	632	
20	二	刈包*1(蒸)+玉米炒蛋(炒)+綜合滷味(滷)+麥香珍珠奶茶(煮) 〈刈包>〈洗選蛋 玉米粒>〈油豆腐 海帶結 白蘿蔔 素丸 素小卷>〈熟麥子 黑糖粉角 奶粉 決明子 二砂〉							4.1	2.5	1.5	0	2.6	0	629
21	三	燕麥飯 〈白米 燕麥〉	瓜仔燒苦瓜(燒) 〈四分干 麻油瓜 苦瓜 鮑菇〉	韓式醬香素甜條(炒) 〈素甜條 百頁豆腐 鮮菇 胡蘿蔔 豆芽菜	應青	藥膳湯(煮) 〈高麗菜 皮酥 金針菇 薑片 藥膳包〉	堅果 包#	4	2.5	1.5	0	2.5	0	618	
22	四	胚芽飯 白米 胚芽米	醬香豆包捲*1(炸) 〈豆包 小黃瓜 胡蘿蔔 豆芽菜〉	咖哩豆腐煲(煮) 〈豆腐 鴻喜菇 青花菜 馬鈴薯 胡蘿蔔 咖	應青	蕃茄蛋花湯(煮) 〈番茄 洗選蛋〉		培英 建華 優酪乳	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 鮮豆〉	麻油凍豆腐(燒) 〈凍豆腐 高麗菜 金針菇 薑 麻油〉	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〈素〉

23	一	芝麻飯 白米 黑芝麻	和風栗子燒素雞丁(燒)※ 〈素雞丁 馬鈴薯 栗子 地瓜 味酥〉	麻婆豆腐(燒) 〈板豆腐 素絞肉 鮮菇 胡蘿蔔 鮮豆〉	應青	結頭菜素羊肉湯(煮) 〈結頭菜 素羊肉〉		4.2	2.5	1.5	0	2.5	0	632
24	二	紫米飯 〈白米 紫米〉	鹽水拼盤(煮) 〈豆干片 角螺 皇帝豆 脆筍片 玉米筍 胡	草菇燒白菜(煮) 〈大白菜 洋菇罐頭 素魚板 芹菜 鮮菇〉	應青	蕃茄豆腐鍋(煮) 〈番茄 豆腐 大白菜 鮮菇〉		4	2.5	1.5	0	2.6	0	622
25	三	紅燒拉麵(煮)+筍香蘭花干(燒)+應青(炒)+蘿蔔糕*1(炸) 〈白烏麵 白蘿蔔 紅蘿蔔 皮酥 鮮菇 番茄 素肉片 玉米筍 酸菜 芹菜><蘭花干 筍干 梅干菜 薑><應青><素蘿蔔糕〉						4.6	2.5	1.5	0	2.7	0	669
26	四	麥仁飯 〈白米 薏仁〉	手工素阿給*1(蒸) 〈大四角油腐 冬粉 胡蘿蔔〉	芋頭粉絲煲(燒) 〈芋頭 碎干丁 冬粉 鮮菇 高麗菜 胡蘿蔔	應青	肉骨茶湯(煮) 〈白蘿蔔 皮酥 金針菇 薑 枸杞 肉骨茶包		4.2	2.5	1.5	0	2.5	0	632
28	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
 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