

新竹市立培英國民中學 學校營養午餐
115年3月份午餐食譜〈單〉

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果鮮奶	主食	豆或肉蛋	蔬菜	水果	油質	奶類	總熱量	
2	一	藜麥飯 <白米 藜麥>	馬鈴薯嫩肉(燒) <肉丁 馬鈴薯 洋葱 柴魚片 味酥>	起司奶油白菜(燴) <大白菜 玉米粒 紅蘿蔔 香菇 蒜泥 起司>	應青	蘿蔔貢丸湯(煮) <白蘿蔔 貢丸>		4.2	2.5	1.5	0	2.3	0	623	
3	二	燕麥飯 <白米 燕麥>	蒜香豆腐燒魚(燒)※ <魚丁 四角油煎 洋葱 青蔥 薑片 蒜苗>	堅果時蔬(炒)※ <青花椰 白花椰 紅蘿蔔 堅果 鮮菇 肉片>	應青	結頭菜大骨湯(煮) <結頭菜 大骨>	培英 建華 永泰	4	2.5	1.5	1	2.2	0	664	
4	三	十三香肉醬乾麵(煮)+吮指小火腿*2(炸)+應青(炒)+書香紅燒湯(煮) <白油麵 絞肉 碎干丁 蒜苗 青蔥 十三香粉包>調理翅小腸><應青><白蘿蔔 紅蘿蔔 皮酥 薑片 青蔥 香菜>							5.5	2.5	1.5	0	3	0	745
5	四	胚芽飯 <白米 胚芽米>	花雕雞(煮) <雞丁 高麗菜 玉米筍 鮮菇 薑 紅蔥頭>	肉末油鮮瓜(油) <鮮瓜 絞肉 小車輪 香菇 捲花瓜 枸杞>	應青	玉米濃湯(煮) <玉米粒 洋葱 馬鈴薯 洗選蛋>		4.2	2.5	1.5	0	2.3	0	823	
6	五	麥片飯 <白米 麥片>	茶碗蒸(蒸) <洗選蛋 三色丁 素魚板>	糖醋豆腸(燒) <豆腐 鳳梨 鮮菇 彩椒 番茄醬>	應青	紅豆地瓜圓(煮) <紅豆 地瓜珍珠圓 二砂>	培英 建華 永泰	4.6	2.5	1.5	0	2.8	0	673	
9	一	糙米飯 <白米 糙米>	甘梅雞(炸) <雞丁 地瓜 甘梅粉 胡椒鹽>	麻油高麗菜(燴) <甘藍 老薑 蒜末 洗選蛋 肉片 皮酥 枸杞>	應青	三合味噌湯(煮) <豆腐 海帶芽 洗選蛋 味噌>		4.1	2.5	1.5	0	3	0	847	
10	二	小米飯 <白米 小米>	瓜仔肉(燒) <絞肉 碎干丁 碎花瓜 鮮菇>	炸香腸*1(炸) <香腸>	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	3	0	840	
11	三	肉絲蛋炒飯(炒)※+油雞腿*1(油)+應青(炒)+肉骨茶湯(煮) <白米 肉絲 香菇 洗選蛋 胡蘿蔔 紅蔥頭 甘藍 蝦米><雞腿><應青><白蘿蔔 皮酥 薑片 肉骨茶包 金針菇 蒜>							4.5	2.5	1.5	0	2.8	0	866
12	四	地瓜飯 <白米 地瓜>	咕咾肉(炒) <肉片 鳳梨 彩椒 洋葱 番茄醬>	鮭魚洋芋(煮)※ <洋蔥 馬鈴薯 玉米粒 鮭魚罐頭>	應青	大油湯(煮) <大白菜 豆腐 洗選蛋 榨菜 木耳 木耳 樹>		4.2	2.5	1.5	0	2.2	0	618	
13	五	薏仁飯 <白米 薏仁>	堅果南瓜炒蛋(炒)※ <南瓜 堅果 洗選蛋>	蠔油拌素雞(拌) <素雞 鮮菇 胡蘿蔔 香菜 薑>	應青	QQ蕎麥茶(煮) <冰明子 黑糖粉 熟麥子 二砂>	培英 建華 永泰	4.3	2.5	1.5	0	2.5	0.8	735	
16	一	芝麻飯 <白米 黑芝麻>	薑母雞(燒) <雞丁 米血 四干丁 老薑 高麗菜 米>	咖哩鮮蔬(煮) <花椰菜 洋葱 馬鈴薯 南瓜 胡蘿蔔 咖>	應青	鮮瓜魚丸湯(煮)※ <鮮瓜 魚丸>		4.2	2.5	1.5	0	2.3	0	823	
17	二	紫米飯 <白米 紫米>	蒜香芋頭燻肉(燻) <肉角 油豆腐 芋頭 蒜>	砂鍋白菜粉條煲(燒) <大白菜 冬粉 角螺 肉絲 青蔥 胡蘿蔔>	應青	海芽蛋花湯(煮) <海帶芽 洗選蛋>		4.3	2.5	1.5	0	2.2	0	825	
18	三	麵線糊(煮)※+酥炸豬排*1(炸)+應青(炒)+奶皇包*1(蒸) <蚵仔麵線 魚羹 肉絲 胡蘿蔔 脆筒絲 洗選蛋 木耳 紅蔥頭 柴魚片 烏醋 蒜泥><生鮮豬排><應青><奶皇包>							4.5	2.5	1.5	0	3	0	675
19	四	五穀飯 <白米 五穀米>	豆豉燒魚丁(燒)※ <魚丁 洋葱 豆豉 豆腐 蒜苗 青蔥 胡蔥>	奶香火腿玉米(煮) <玉米粒 紅蘿蔔 火腿丁 奶油>	應青	膳膳湯(煮) <高麗菜 凍豆腐 紅蔥 枸杞 當歸 大骨>	培英 建華 永泰	4.1	2.5	1.5	0	2.3	0	616	
20	五	燕麥飯 <白米 燕麥>	蕃茄炒蛋(炒) <洗選蛋 蕃茄 番茄醬 青蔥>	素蟹黃燴豆腐(燴) <板豆腐 胡蘿蔔 南瓜 茶豆仁 芹菜 味酥>	應青	仙草凍(煮) <仙草凍 二砂>	培英 建華 永泰	4.2	2.5	1.5	0	2.5	0.8	728	
23	一	海苔飯 <白米 海苔粉>	蒜香培根肉醬(煮) <絞肉 培根 洋葱 鮮菇 玉米粒 蒜泥 葱>	蔥油鹽水時蔬(燴) <豆干片 肉片 玉米筍 鮮瓜 脆筒片 米>	應青	結頭菜貢丸湯(煮) <結頭菜 貢丸>		4	2.5	1.5	0	2.2	0	604	
24	二	糙米飯 <白米 糙米>	避風塘炒雞(炒)※ <雞丁 油豆腐 鮮瓜 洋葱 油花生 蒜苗>	關東煮(煮)※ <海帶絲 白蘿蔔 黑輪 油豆腐 米血 柴>	應青	當歸皮酥湯(煮) <皮酥 高麗菜 大骨 當歸 枸杞 熟地>		4.1	2.5	1.5	0	2.3	0	616	
25	三	赤肉羹麵(煮)※+香雞排*1(炸)+應青(炒)+地瓜碰*2(炸) <白油麵 肉絲 豆腐 洗選蛋 白菜 胡蘿蔔 木耳 脆筒絲 柴魚片 魚羹 沙茶醬><香雞排><應青><地瓜碰>							4.6	2.5	1.5	0	3	0	682
26	四	胚芽飯 <白米 胚芽米>	紅糟豬腳(炸) <豬腳 地瓜 紅糟醬>	佛跳牆(燒)※ <芋頭 肉絲 栗子 蓮子 紅蔥 木耳 鮮菇>	應青	味噌蔬菜湯(煮) <海帶芽 豆腐 玉米粒 味酥>	培英 建華 永泰	4.5	2.5	1.5	1	3	0	735	
27	五	麥片飯 <白米 麥片>	海苔玉米炒蛋(炒) <洗選蛋 玉米粒 素火腿 海苔絲>	花生麵筋(燒)※ <麵筋泡 熟花生 鮮菇 麻油瓜>	應青	冬瓜米苔目甜湯(煮) <冬瓜塊 米苔目 二砂>	培英 建華 永泰	4.2	2.5	1.5	0	2.5	0.8	728	
30	一	藜麥飯 <白米 藜麥>	南瓜咖哩肉醬(煮) <絞肉 馬鈴薯 南瓜 紅蘿蔔 玉米粒 洋葱>	酥炸魚排*1(炸)※ <烏魚蛋>	應青	豆薯蛋花湯(煮) <豆薯 洗選蛋>		4.3	2.5	1.5	0	3	0	861	
31	二	地瓜飯 <白米 地瓜>	春川泡菜雞(炒) <雞丁 泡菜 大白菜 洋葱 蒜泥 年糕>	媽媽上樹(炒) <冬粉 絞肉 紅蘿蔔 高麗菜 香菇 蒜泥>	應青	燒山草(煮) <綠豆 豆腐 芡實 山草汁 二砂>		4.6	2.5	1.5	0	2.3	0	651	

1. 本菜單內容若因天災等不可抗力因素，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

*廠商衛生管理人員:賴宜君 審核人員:柯麗如

新竹市立培英國民中學 學校營養午餐
115年3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	豆或肉蛋	蔬菜	水果	油質	奶類	總熱量	
2	一	藜麥飯 <白米 藜麥>	素食壽喜燒(燒) <板豆腐 馬鈴薯 洗選蛋 鴻喜菇 素小腸>	起司奶油白菜(燴) <大白菜 玉米粒 紅蘿蔔 香菇 起司 味酥>	應青	蘿蔔油豆腐(煮) <白蘿蔔 油豆腐>		4.2	2.5	1.5	0	2.3	0	623	
3	二	燕麥飯 <白米 燕麥>	魚香茄子(炒) <素雞 茄子 九層塔 香鮑菇 薑>	堅果時蔬(炒)※ <青花椰 白花椰 素火腿 紅蘿蔔 堅果 鮮菇>	應青	結頭菜湯(煮) <結頭菜 芹菜>	培英 建華 永泰	4	2.5	1.5	1	2.2	0	664	
4	三	十三香素醬乾麵(煮)+炸鍋貼*3(炸)+應青(炒)+書香紅燒湯(煮) <白油麵 素肉燥 角螺 碎干丁 三色豆 鮮菇 十三香粉包><素鍋貼><應青><白蘿蔔 紅蘿蔔 皮酥 薑片 香菜>							5.5	2.5	1.5	0	3	0	745
5	四	胚芽飯 <白米 胚芽米>	山藥蒸膳腸(煮) <山藥 雞腿 油豆腐 高麗菜 蓮子 香菇>	麵輪油鮮瓜(油) <鮮瓜 小車輪 香菇 捲花瓜 枸杞 老薑>	應青	玉米濃湯(煮) <玉米粒 素火腿 馬鈴薯 洗選蛋>		4.2	2.5	1.5	0	2.3	0	623	
6	五	麥片飯 <白米 麥片>	茶碗蒸(蒸) <洗選蛋 三色丁 素魚板>	糖醋豆腸(燒) <豆腐 鳳梨 鮮菇 彩椒 番茄醬>	應青	紅豆地瓜圓(煮) <紅豆 地瓜珍珠圓 二砂>	培英 建華 永泰	4.6	2.5	1.5	0	2.8	0	673	
9	一	糙米飯 <白米 糙米>	素甘梅雞(炸) <素雞腿 地瓜 九層塔 甘梅粉 胡椒鹽>	麻油高麗菜(燴) <甘藍 老薑 蒜末 洗選蛋 胡蘿蔔 皮酥 枸杞>	應青	三合味噌湯(煮) <豆腐 海帶芽 洗選蛋 味噌>		4.1	2.5	1.5	0	3	0	647	
10	二	小米飯 <白米 小米>	瓜仔燒素肚(燒) <素肚 碎花瓜 鮮菇>	酥炸山藤球*2(炸) <山藤球>	應青	四神湯(煮) <蓮子 芡實 淮山 薏仁 皮酥 薑片 米酒>		4	2.5	1.5	0	3	0	640	
11	三	夏威夷蛋炒飯(炒)※+紅燒獅子頭*1(燒)+應青(炒)+肉骨茶湯(煮) <白米 鳳梨 堅果 素火腿 香菇 洗選蛋><素獅子頭 白菜 香菇 胡蘿蔔 香菜><應青><白蘿蔔 皮酥 薑片 肉骨茶包 金針菇 蒜>							4.5	2.5	1.5	0	2.8	0	866
12	四	地瓜飯 <白米 地瓜>	糖醋烤翅(煮) <烤翅 鳳梨 彩椒 鮑菇 番茄醬>	洋芋可樂餅*1(炸) <馬鈴薯 玉米粒 胡蘿蔔 碎干丁 麵包粉>	應青	大油湯(煮) <大白菜 豆腐 洗選蛋 榨菜 木耳 木耳 樹>		4.2	2.5	1.5	0	2.2	0	618	
13	五	薏仁飯 <白米 薏仁>	堅果南瓜炒蛋(炒)※ <南瓜 堅果 洗選蛋>	蠔油拌素雞(拌) <素雞 鮮菇 胡蘿蔔 香菜 薑>	應青	QQ蕎麥茶(煮) <冰明子 黑糖粉 熟麥子 二砂>	培英 建華 永泰	4.3	2.5	1.5	0	2.5	0.8	735	
16	一	芝麻飯 <白米 黑芝麻>	麻油素腰花(燒) <素腰花 四干丁 秀珍菇 老薑 高麗菜>	咖哩鮮蔬(煮) <花椰菜 洋葱 馬鈴薯 南瓜 胡蘿蔔 咖>	應青	鮮瓜羊肉湯(煮) <鮮瓜 素羊肉 肉片>		4.2	2.5	1.5	0	2.3	0	623	
17	二	紫米飯 <白米 紫米>	古早味芋頭乾丁(炒) <芋頭 小豆乾丁 香菇 菜脯 茶豆>	砂鍋白菜粉條煲(燒) <大白菜 冬粉 角螺 素蟹粉 胡蘿蔔 黑>	應青	海芽蛋花湯(煮) <海帶芽 洗選蛋>		4.3	2.5	1.5	0	2.2	0	625	
18	三	麵線糊(煮)+蒲燒素鰻魚*1(炸)+應青(炒)+奶皇包*1(蒸) <蚵仔麵線 素魚羹 胡蘿蔔 脆筒絲 洗選蛋 木耳 烏醋><麵線 海苔片 白芝麻><應青><奶皇包>							4.5	2.5	1.5	0	3	0	675
19	四	五穀飯 <白米 五穀米>	湖南蛋*1(炸) <水蛋蛋 辣椒 豆豉 醬>	奶香起司玉米(煮) <玉米粒 紅蘿蔔 素火腿 奶油 起司>	應青	膳膳湯(煮) <高麗菜 凍豆腐 紅蔥 枸杞 當歸 薑>	培英 建華 永泰	4.1	2.5	1.5	0	2.3	0	616	
20	五	燕麥飯 <白米 燕麥>	蕃茄炒蛋(炒) <洗選蛋 蕃茄 番茄醬>	素蟹黃燴豆腐(燴) <板豆腐 胡蘿蔔 南瓜 茶豆 芹菜 味酥>	應青	仙草凍(煮) <仙草凍 二砂>	培英 建華 永泰	4.2	2.5	1.5	0	2.5	0.8	728	
23	一	海苔飯 <白米 海苔粉>	紫蘇梅香筍絲(炒) <紫蘇梅 筍絲 豆干絲 海帶絲 辣椒>	鹽水時蔬(燴) <黑豆干 角螺 玉米筍 素蟹粉 鮮瓜 脆>	應青	結頭菜素丸湯(煮) <結頭菜 素丸>		4	2.5	1.5	0	2.2	0	604	
24	二	糙米飯 <白米 糙米>	避風塘炒蘿蔔糕(炒) <蘿蔔糕 麵包粉 豆瓣醬 胡椒鹽>	關東煮(煮) <海帶絲 白蘿蔔 素甜條 油豆腐 素小腸>	應青	當歸皮酥湯(煮) <皮酥 高麗菜 當歸 枸杞 熟地>		4.1	2.5	1.5	0	2.3	0	616	
25	三	素赤肉羹麵(煮)+海苔豆皮米腸*1(炸)+應青(炒)+地瓜碰*2(炸) <白油麵 豆腐 洗選蛋 角螺 大白菜 胡蘿蔔 木耳 脆筒絲 素蛋羹 素沙茶醬><海苔片 豆包 米紙 洗選蛋><應青><地瓜碰>							4.6	2.5	1.5	0	3	0	682
26	四	胚芽飯 <白米 胚芽米>	素紅糟肉(炸) <麵筋 紅糟醬 胡椒粉 五香粉>	佛跳牆(燒)※ <芋頭 素排骨 角螺 栗子 蓮子 紅蔥 米血>	應青	味噌蔬菜湯(煮) <海帶芽 豆腐 玉米粒 味酥>	培英 建華 永泰	4.5	2.5	1.5	1	3	0	735	
27	五	麥片飯 <白米 麥片>	海苔玉米炒蛋(炒) <洗選蛋 玉米粒 素火腿 海苔絲>	花生麵筋(燒)※ <麵筋泡 熟花生 鮮菇 麻油瓜>	應青	冬瓜米苔目甜湯(煮) <冬瓜塊 米苔目 二砂>	培英 建華 永泰	4.2	2.5	1.5	0	2.5	0.8	728	
30	一	藜麥飯 <白米 藜麥>	南瓜咖哩百頁(燒) <百頁豆腐 洋葱 花菜 馬鈴薯 南瓜 紅蘿蔔>	豆包地瓜起司燒*1(炸) <豆包 地瓜 起司>	應青	豆薯蛋花湯(煮) <豆薯 洗選蛋>		4.3	2.5	1.5	0	3	0	861	
31	二	地瓜飯 <白米 地瓜>	素子香雞排(炸) <素雞腿 芋頭>	媽媽上樹(炒) <冬粉 絞肉 紅蘿蔔 高麗菜 香菇 蒜苗>	應青	燒山草(煮) <綠豆 豆腐 芡實 山草汁 二砂>		4.6	2.5	1.5	0	2.3	0	651	

1. 本菜單內容若因天災等不可抗力因素，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

*廠商衛生管理人員:賴宜君 審核人員:柯麗如