

新竹市立培英國民中學 學校營養午餐  
115年4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	三	療癒系考試加油餐:西西里肉醬麵(煮)+香酥雞排*1(炸)+應青(炒)+可愛動物包*1(蒸) <螺旋麵 絞肉 玉米粒 洋蔥 番茄 豆干 蒜泥 杏鮑菇 番茄醬 義式香料><香雞排><應青><動物包>							7.5	2.5	1.5	0	3	0	885
2	四	燕麥飯 <白米 燕麥>	馬鈴薯燉排骨(煮)	酒烤麩(酒) #	應青	結頭菜大骨湯(煮) <結頭菜 大骨>		4.2	2.5	1.5	0	2.2	0	618	
3	五	兒童節補假													
6	一	清明節補假													
7	二	五穀飯 <白米 五穀米>	三杯雞(炒) <雞丁 四分豆干 米血糕 九層塔 香菇>	大瓜鮮炒(炒) <鮮瓜 貢丸 鮮菇 胡蘿蔔 薑絲>	應青	南瓜濃湯(煮) <南瓜 胡蘿蔔 玉米粒 絞肉>	培英 建華 豆漿	4.4	2.5	1.5	0	2.5	0	646	
8	三	上海菜飯(炒)※+滷雞腿*1(滷)+應青(炒)+味噌蔬菜湯(煮) <白米 肉絲 培根 香菇 胡蘿蔔 紅蔥頭 鮮蔬 蝦米><雞腿><應青><蘿蔔 洋蔥 高麗菜 玉米粒 味噌>							4	2.5	1.5	0	3	0	640
9	四	胚芽飯 <白米 胚芽>	荔枝肉(炸) <豬柳 鳳梨 彩椒 洋蔥 鮮瓜 番茄醬>	蛋酥白菜(炒) <大白菜 洗選蛋 木耳 胡蘿蔔 紅蔥頭>	應青	四神湯(煮) <蓮子 芡實 淮山 薏仁 大骨 薑片 米酒>	培英 建華 水果	4.1	2.5	1.5	1	2.8	0	698	
10	五	薏仁飯 <白米 薏仁>	鮮蔬海苔炒蛋(炒) <洗選蛋 彩椒 茶豆 洋蔥 海苔粉>	醬燒油腐(燒) <油豆腐 鮑菇 洋蔥 老薑 胡蘿蔔 素蠔油>	應青	紫米紅豆湯(煮) <紫米 紅豆 二砂>	培英 建華 鮮奶	4.5	2.5	1.5	0	2.6	0.8	753	
13	一	芝麻飯 <白米 黑芝麻>	砂鍋魚丁(煮)※ <魚丁 凍豆腐 大白菜 沙茶醬 洋蔥 蒜>	鮮炒花菜(炒)※ <青花菜 白花菜 黑輪 胡蘿蔔 木耳>	應青	當歸皮酥湯(煮) <皮酥 高麗菜 當歸 枸杞 熟地>		4	2.5	1.5	0	2.2	0	604	
14	二	小米飯 <白米 小米>	親子丼(燴) <雞丁 香菇 洗選蛋 洋蔥 味琳 海苔絲>	打拋粉絲(煮)※ <絞肉 冬粉 九層塔 番茄 蒜泥 香茅 魚>	應青	海芽蛋花湯(煮) <海帶芽 洗選蛋>		4.3	2.5	1.5	0	2.3	0	630	
15	三	蒜香培根白醬燴麵(煮)+炸豬排*1(炸)+應青(炒)+番茄羅宋湯(煮) <白油麵 甜椒 玉米筍 洋蔥 鮮菇 玉米粒 蒜泥 培根 奶粉><炸豬排><應青><番茄 高麗菜>							7.5	2.5	1.5	0	3	0	885
16	四	糙米飯 <白米 糙米>	宮保雞丁(炒) # <雞丁 豆干丁 油花生 鮮瓜 彩椒 花椒粒>	奶香玉米三丁(煮) <玉米粒 紅蘿蔔 絞肉 茶豆仁 奶油>	應青	大酒湯(煮) <大白菜 豆腐 洗選蛋 脆筍絲 木耳 胡蘿蔔>	堅果 包#	4.2	2.5	1.5	0	2.6	0	636	
17	五	地瓜飯 <白米 地瓜>	番茄炒蛋(炒) <洗選蛋 番茄 青蔥>	台式炒麵腸(炒) <麵腸 香菇 甘藍 青蔥>	應青	冬瓜仙草凍(煮) <仙草凍 粉角 冬瓜磚>	培英 建華 優酪乳	4.1	2.5	1.5	0	2.5	0.8	721	
20	一	麥片飯 <白米 麥片>	泡菜燒肉(燒) <肉片 泡菜 大白菜 蒜泥>	麻婆豆腐(煮) <板豆腐 絞肉 三色丁 青蔥>	應青	肉骨茶湯(煮) <白蘿蔔 皮酥 金針菇 薑 枸杞 肉骨茶包>		4	2.5	1.5	0	2.2	0	604	
21	二	白米飯 <白米>	五香肉燥(煮) <絞肉 碎干丁 洋蔥 紅蔥頭>	香雞煲*1(炸) <香雞煲>	應青	玉米濃湯(煮) <玉米粒 洋蔥 馬鈴薯 洗選蛋>		4.3	2.5	1.5	0	3	0	661	
22	三	糙米飯 <白米 糙米>	香菇蒸蛋(蒸) <洗選蛋 香菇>	堅果蜜汁干丁(煮) # <堅果 豆干 地瓜 白芝麻>	應青	摩摩喳喳(煮) <芋頭 西谷米 紅豆 椰奶>	培英 建華 鮮奶	4.6	2.5	1.5	0	2.8	0.8	769	
23	四	紫米飯 <白米 紫米>	鹽酥雞(炸) <雞丁 地瓜 胡椒鹽>	開陽高麗(炒)※ <蝦米 高麗菜 紅蘿蔔 木耳 角螺>	應青	味噌湯(煮)※ <海帶芽 豆腐 洋蔥 味噌 柴魚片>		4.1	2.5	1.5	0	3	0	647	
24	五	包中餐:狀元及第粥(煮)+檸檬雞翅*1(炸)+應青(炒)+肉包*1(蒸)+粽子*1(蒸) <白米 菜脯 芹菜 青蔥 絞肉 紅蔥頭 鮮菇 胡蘿蔔 高麗菜><檸檬雞翅><應青><肉包><粽子>							7.5	2.5	1.5	0	3.3	0	899
27	一	藜麥飯 <白米 藜麥>	香酥豬排*1(炸) <炸豬排>	蔥油鹽水時蔬(燴) <黑豆干 米血 玉米筍 鮮瓜 脆筍片 肉片>	應青	豆薯蛋花湯(煮) <豆薯 洗選蛋>		4.1	2.5	1.5	0	3	0	647	
28	二	燕麥飯 <白米 燕麥>	韓式燒魚丁(燒)※ <魚丁 百頁豆腐 甘藍 洋蔥 杏鮑菇 薑>	南瓜鮮蔬(煮) <絞肉 花椰菜 南瓜 胡蘿蔔>	應青	蘿蔔貢丸湯(煮) <白蘿蔔 貢丸>		4.2	2.5	1.5	0	2.2	0	618	
29	三	日式炒烏龍麵(炒)+蔥爆肉絲(滷)+應青(炒)+鮮瓜魚丸湯(煮)※ <烏龍麵 肉絲 甘藍 胡蘿蔔 香菇 洋蔥 味琳 柴魚片><肉絲 洋蔥 青蔥><應青><鮮瓜 魚丸>							4.5	2.5	1.5	0	3	0	675
30	四	地瓜飯 <白米 地瓜>	椰汁咖哩雞(炒) <雞丁 洋蔥 馬鈴薯 紅蘿蔔 椰奶>	客家小炒(炒)※ <鮪魚 豆干片 芹菜 青蔥 辣椒 蒜苗>	應青	藥膳湯(煮) <高麗菜 凍豆腐 紅棗 枸杞 當歸 大骨>	培英 建華 水果	4.3	2.5	1.5	1	2.3	0	690	

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

\*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4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	三	療癒系考試加油餐:西西里素醬麵(煮)+香酥素雞排*1(炸)+應青(炒)+可愛動物包*1(蒸) <螺旋麵 茶豆仁 玉米粒 番茄 豆干 三色丁 杏鮑菇 番茄醬 義式香料><素雞排><應青><動物包>							7.5	2.5	1.5	0	3	0	885
2	四	燕麥飯 <白米 燕麥>	咖哩馬鈴薯(煮) <豆腸 馬鈴薯 胡蘿蔔 南瓜 咖哩粉>	酒烤麩(酒) #	應青	結頭菜素羊湯(煮) <結頭菜 素羊肉>		4.2	2.5	1.5	0	2.2	0	618	
3	五	兒童節補假													
6	一	清明節補假													
7	二	五穀飯 <白米 五穀米>	三杯麵腸(炒) <麵腸 茄子 九層塔 香菇>	大瓜鮮炒(炒) <鮮瓜 素魚板 鮮菇 胡蘿蔔 薑絲>	應青	南瓜濃湯(煮) <南瓜 胡蘿蔔 玉米粒>	培英 建華 豆漿	4.4	2.5	1.5	0	2.5	0	646	
8	三	上海菜飯(炒)+炸芋泥球*2(炸)+應青(炒)+味噌蔬菜湯(煮) <白米 素肉絲 素蜜餞 香菇 胡蘿蔔 鮮蔬 玉米粒><芋泥球><應青><蘿蔔 高麗菜 玉米粒 板豆腐 味噌>							4	2.5	1.5	0	3	0	640
9	四	胚芽飯 <白米 胚芽>	荔枝素柳條(炒) <生豆包 鳳梨 彩椒 鮮瓜 鮑菇 番茄醬>	蛋酥白菜(炒) <大白菜 洗選蛋 木耳 胡蘿蔔>	應青	四神湯(煮) <蓮子 芡實 淮山 薏仁 薑片 米酒 當歸>	培英 建華 水果	4.1	2.5	1.5	1	2.8	0	698	
10	五	薏仁飯 <白米 薏仁>	鮮蔬海苔炒蛋(炒) <洗選蛋 彩椒 茶豆 海苔粉>	醬燒油腐(燒) <油豆腐 鮑菇 老薑 胡蘿蔔 素蠔油>	應青	紫米紅豆湯(煮) <紫米 紅豆 二砂>	培英 建華 鮮奶	4.5	2.5	1.5	0	2.6	0.8	753	
13	一	芝麻飯 <白米 黑芝麻>	素沙茶炒羊肉(炒) <素羊肉 蘭花干 油條 素沙茶醬 胡蘿蔔>	翠玉羹炒花菜(炒) <青花菜 白花菜 翠玉羹 胡蘿蔔 木耳>	應青	當歸皮酥湯(煮) <皮酥 高麗菜 當歸 枸杞 熟地>		4	2.5	1.5	0	2.2	0	604	
14	二	小米飯 <白米 小米>	和風麻婆茄子丼(燴) <茄子 豆包 素絞肉 味噌 香菇 三色丁>	打拋粉絲(煮) <碎乾丁 冬粉 九層塔 番茄 香茅 檸檬汁>	應青	海芽蛋花湯(煮) <海帶芽 洗選蛋>		4.3	2.5	1.5	0	2.3	0	630	
15	三	奶香白醬燴麵(煮)+素阿給*1(蒸)+應青(炒)+番茄羅宋湯(煮) <白油麵 甜椒 玉米筍 素火腿 鮮菇 玉米粒 茶豆 奶粉><大肉油腐 冬粉 胡蘿蔔><應青><番茄 高麗菜>							7.5	2.5	1.5	0	3	0	885
16	四	糙米飯 <白米 糙米>	宮保素蚵仔(炸) # <素蚵 豆乾丁 鮑菇 彩椒 乾辣椒 花生>	奶香玉米三丁(煮) <玉米粒 紅蘿蔔 茶豆仁 奶油>	應青	大酒湯(煮) <大白菜 豆腐 洗選蛋 脆筍絲 木耳 胡蘿蔔>	堅果 包#	4.2	2.5	1.5	0	2.6	0	636	
17	五	地瓜飯 <白米 地瓜>	番茄炒蛋(炒) <洗選蛋 番茄>	台式炒麵腸(炒) <麵腸 香菇 甘藍 胡蘿蔔>	應青	冬瓜仙草凍(煮) <仙草凍 粉角 冬瓜磚>	培英 建華 優酪乳	4.1	2.5	1.5	0	2.5	0.8	721	
20	一	麥片飯 <白米 麥片>	山藥總匯(燒) <山藥 素羊肉 豆干片 皇帝豆 彩椒 鮑菇>	麻婆豆腐(煮) <板豆腐 素絞肉 三色丁>	應青	肉骨茶湯(煮) <白蘿蔔 皮酥 金針菇 薑 枸杞 肉骨茶包>		4	2.5	1.5	0	2.2	0	604	
21	二	白米飯 <白米>	五香花生干丁(煮) # <碎乾丁 熟花生 三色丁 鮮菇 五香粉>	炸蔬菜天婦羅(炸) <胡蘿蔔 地瓜 九層塔 豆干>	應青	玉米濃湯(煮) <玉米粒 馬鈴薯 洗選蛋>		4.3	2.5	1.5	0	3	0	661	
22	三	糙米飯 <白米 糙米>	香菇蒸蛋(蒸) <洗選蛋 香菇>	堅果蜜汁干丁(煮) # <堅果 豆干 地瓜 白芝麻>	應青	摩摩喳喳(煮) <芋頭 西谷米 紅豆 椰奶>	培英 建華 鮮奶	4.6	2.5	1.5	0	2.8	0.8	769	
23	四	紫米飯 <白米 紫米>	素鹽酥雞(炸) <素鹽酥雞 地瓜 胡椒鹽>	蛋香高麗(炒) <高麗菜 洗選蛋 紅蘿蔔 木耳 角螺>	應青	味噌湯(煮) <海帶芽 豆腐 味噌>		4.1	2.5	1.5	0	3	0	647	
24	五	包中餐:狀元及第粥(煮)+手工芋香豆包排*1(炸)+應青(炒)+香菇薺菜包*1(蒸)+粽子*1(蒸) <白米 菜脯 芹菜 豆干 洗選蛋 茶豆 鮮菇 胡蘿蔔 高麗菜><生豆包 芋頭 海苔片><應青><香菇薺菜包><粽子>							7.5	2.5	1.5	0	3.3	0	899
27	一	藜麥飯 <白米 藜麥>	酸辣豆腐(炸) <板豆腐 香菜 檸檬汁 薑泥 辣椒>	鹽水時蔬(燴) <黑豆干 玉米筍 鮮瓜 脆筍片 角螺 杏鮑>	應青	豆薯蛋花湯(煮) <豆薯 洗選蛋>		4.1	2.5	1.5	0	3	0	647	
28	二	燕麥飯 <白米 燕麥>	韓式醬香素甜條(炒) <素甜條 素雞 鮮菇 甘藍 韓式辣粉>	南瓜鮮蔬(煮) <百頁豆腐 花椰菜 南瓜 胡蘿蔔>	應青	蘿蔔素丸湯(煮) <白蘿蔔 素丸>		4.2	2.5	1.5	0	2.2	0	618	
29	三	日式炒烏龍麵(炒)+梅香蒸豆包*1(蒸)+應青(炒)+鮮瓜油腐湯(煮) <烏龍麵 素魚板 素火腿 角螺 甘藍 胡蘿蔔 鮮菇 味琳><生豆包 紫蘇梅 香菜 薑><應青><鮮瓜 油豆腐>							4.5	2.5	1.5	0	3	0	675
30	四	地瓜飯 <白米 地瓜>	椰汁咖哩豆腸(炒) <豆腸 皇帝豆 馬鈴薯 紅蘿蔔 椰奶>	客家小炒(炒) <素鮪魚 豆干片 芹菜 黑木耳 辣椒>	應青	藥膳湯(煮) <高麗菜 凍豆腐 紅棗 枸杞 當歸 大骨>	培英 建華 水果	4.3	2.5	1.5	1	2.3	0	690	

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